Healthy Kids, Healthy Futures

TASK FORCE REPORT

Manitoba

TABLE OF CONTENTS

MESSAGE FROM THE CHAIR 3

EXECUTIVE SUMMARY 5

SUMMARY OF RECOMMENDATIONS 6

INTRODUCTION 7

SECTION ONE: ADVICE FROM MANITOBANS 10

SECTION TWO: ADVICE FROM YOUNG MANITOBANS 17

RECOMMENDATIONS 23

ACKNOWLEDGEMENTS 29

APPENDICES 31

REFERENCES 39

106-01424/

MESSAGE FROM THE CHAIR

On behalf of my colleagues, I am pleased to share the report of the *Healthy Kids, Healthy Futures* All-Party Task Force. It is the result of extensive consultations with Manitobans about important issues affecting the health of Manitoba children.

One of the most precious gifts we can give our children is good health. The creation of the *Healthy Kids, Healthy Futures* task force by Premier Gary Doer reflects the Manitoba government's commitment to develop and promote strategies to improve the health status of all Manitobans, while helping to create an environment where healthy choices are easier to make.

Our focus on the health of children and youth related to nutrition, physical activity and injury prevention came out of a desire to address issues that will have significant effects on their future health. We traveled throughout the province to hear, first-hand, Manitobans' ideas about how to make sure children lead active, healthy lives. The warm welcome we received in each community is a testament to how important our children's futures are to everyone.

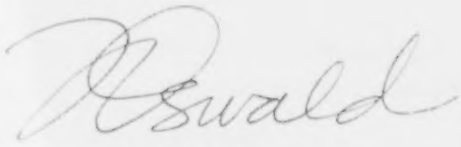
In addition, we consulted directly with young people, visiting their schools and hosting a provincial *Healthy Living Youth Forum.* They enthusiastically shared their views about healthy living. It is clear that young Manitobans have a very good understanding of what they need to be healthy and about the supports they need to help them achieve their goals.

The health of Manitoba's children is a non-partisan issue and I was pleased to have members of the opposition parties join with us in this undertaking. I would like to thank all of the members of the task force for the interest and enthusiasm they brought to our work.

We believe our recommendations, as part of an on-going, evolving process, will help create the necessary conditions that support our efforts to promote healthy living for children and youth. Promoting good health for our young people is clearly a shared responsibility for all citizens of our province.

The task force would like to extend its gratitude to everyone who contributed to this process. We look forward to working with all Manitobans to create healthy futures for our children.

Regards,



Honourable Theresa Oswald
Minister responsible for Healthy Living
Chair of the *Healthy Kids, Healthy Futures*
All-Party Task Force

HEALTHY KIDS, HEALTHY FUTURES
ALL-PARTY TASK FORCE

As a member of the *Healthy Kids, Healthy Futures* All-Party Task Force, I am in agreement with the task force report and recommendations as set forth in this document.

Honourable Theresa Oswald, Chair
Minister of Healthy Living
MLA for Seine River

Ms. Mavis Taillieu
MLA for Morris

Ms. Marilyn Brick, Vice-Chair
MLA for St. Norbert

Mr. Cliff Cullen
MLA for Turtle Mountain

Mr. Tom Nevakshonoff
MLA for Interlake

Dr. Jon Gerrard
MLA for River Heights

Mr. Andrew Swan
MLA for Minto

EXECUTIVE SUMMARY

Over the past several years, studies have revealed facts pointing to potentially serious health problems for children and youth. While parents are certainly the most important role model and influence in the lives of their children, schools, communities and government also have important roles to play in providing supportive healthy living environments for Manitoba children.

In August 2004, Premier Gary Doer announced the creation of an all-party task force called *Healthy Kids, Healthy Futures*, to ask Manitobans how to help children and young people enjoy the best possible health now and into their adult lives. The task force was particularly interested in factors that affect children's health in the areas of nutrition, physical activity and injury prevention. In addition, presenters raised other issues.

The task force members believed it was important to give everyone, including individuals, groups, organizations and others around the province, an opportunity to share experiences and ideas from their own unique perspectives. It was also important to involve youth in these consultations, because any recommendations in this report will affect them most. A number of questions were considered focusing on nutrition, physical activity and unintentional injury prevention for children and youth.

The sections that follow are based on all of the submissions made to the task force through 153 presentations at 12 public meetings, 48 presentations sent by mail and e-mail and 154 completed questionnaires from the website. These presentations focused on several important areas, including:

- education and the promotion of healthy living;
- nutrition;
- physical activity;
- injury prevention;
- challenges to healthy living for low-income Manitobans;
- First Nations communities; and
- related health issues, such as tobacco use, drug and alcohol use and mental health and wellness.

The information from the consultations with students in 13 schools in several communities and from the day-long provincial *Healthy Living Youth Forum* is detailed in a separate section. Students identified similar issues, and raised others, such as mental health, tobacco use, suicide prevention and the abuse of drugs and alcohol.

When creating their recommendations, the task force used the information from Manitobans to identify priorities, initiatives and actions that can be implemented over the short, medium and long term to support healthy environments. Recommendations cover ten key areas, including:

- educational health promotion initiatives;
- nutrition in schools;
- physical activity in schools;
- recreation facilities and access;
- recreation leadership;
- active transportation;
- injury prevention;
- low-income families;
- First Nations communities; and
- mental health and wellness.

Finally, background information and research used to create this report can be found at the end of the document.

SUMMARY OF RECOMMENDATIONS

The following is a summary of the recommendations made by the task force. Please see page 23 for all 47 detailed recommendations.

EDUCATIONAL HEALTH PROMOTION INITIATIVES

The task force recommends that the government undertake a variety of initiatives to promote healthy living and provide educational resources for families and schools.

NUTRITION IN SCHOOLS

The task force recommends that the government increase access to nutritious foods in schools.

PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS

The task force recommends that the government mandate physical education/health education (phys ed/health) from kindergarten to Senior 4. Implementation will vary according to grade to provide maximum flexibility to involve parents, students and schools in the promotion of physical activity for children and youth.

RECREATION FACILITIES AND ACCESS

The task force recommends that the government increase access to recreation facilities through the community use of schools, the innovative design of new facilities, and the promotion of activities that are less dependent on facilities such as walking, cycling and skiing.

RECREATION LEADERSHIP

The task force recommends that the government promote the increased use of recreational directors across the province and encourage youth leadership in recreation.

ACTIVE TRANSPORTATION

The task force recommends that the government encourage active transportation among youth.

INJURY PREVENTION

The task force recommends that the government undertake a variety of educational initiatives on things such as water safety, bicycle helmets and farm safety to reduce unintentional injuries while maintaining high levels of activity among youth.

LOW INCOME FAMILIES

The task force recommends that the government improve access to good nutrition and opportunities for physical activity for low-income families.

FIRST NATIONS COMMUNITIES

The task force recommends that the government increase accessibility to traditional and nutritious foods, and to culturally-focused physical activity and recreational programs.

MENTAL HEALTH AND WELLNESS

The task force recommends that the government enhance mental health and wellness education and supports to youth to prevent and address issues such as eating disorders, depression, drug and alcohol addictions and other related concerns.

INTRODUCTION

CREATION OF THE *HEALTHY KIDS, HEALTHY FUTURES* ALL-PARTY TASK FORCE

The health of children and youth is an issue receiving increased attention as a part of the growing focus on healthy living. Over the past several years, studies have revealed some disturbing facts pointing to potentially serious health problems for children and youth.

In August 2004, Premier Gary Doer announced the creation of an all-party task force called *Healthy Kids, Healthy Futures*, chaired by Healthy Living Minister Theresa Oswald. Its mandate was to ask Manitobans for their views and to create a report for the public with recommendations on how to help children and young people enjoy the best possible health now and into their adult lives. The task force was particularly interested in factors that affect children's health in the areas of nutrition, physical activity and injury prevention.

WHAT IS HEALTHY LIVING?

Simply put, healthy living is about making positive choices that enhance our personal health. These choices include eating a well-balanced diet, being physically active, maintaining a healthy weight, not smoking and taking measures to avoid injury.

The need to develop health promotion and disease prevention strategies as part of a comprehensive approach to population health is growing. Individual choices that affect our health are influenced by many factors in the social, economic and physical environments where we live, learn, play and work. There are also health disparities within our population. Families with low incomes, Aboriginal peoples and people with disabilities, among others, face additional challenges in achieving and maintaining optimal health.

To meet the goal of healthy living, the necessary conditions must be in place to support *all* Manitobans in making healthy choices.

WHY MAKE HEALTHY LIFESTYLE CHOICES?

Great strides have been made in improving children's health through the prevention and treatment of childhood diseases. However, more children are overweight or obese[1], and the decline of physical activity is of particular concern (see Appendix 1).

Eating healthy foods, being physically active and not smoking produce a wide range of physical, mental and emotional benefits. Immediate benefits for children and youth include:

- increased energy;
- improved academic performance;
- greater self-esteem;
- less stress and anxiety;
- fewer illnesses; and
- more rapid recovery from injuries or illness.

When young people develop positive lifestyle habits, it increases the chances that they will continue to be as healthy as adults. More importantly, these healthy choices can help prevent the onsetof serious chronic diseases.

CHRONIC DISEASES

Chronic diseases are the major cause of death and disability in Canada and around the world. The most significant chronic diseases are:

- diabetes;

- heart disease;
- cancer; and
- respiratory illness.

These diseases all share common risk factors that can be controlled, including unhealthy diet, physical inactivity, being overweight or obese and smoking. It is estimated that health care and other costs associated with chronic disease in Canada exceed $80 billion annually.[2] At the same time, the personal costs of living with a chronic disease are incalculable.

EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY

Many factors influence our eating habits and physical activity levels (see Appendix 2). Good eating habits and adequate physical activity play an important role in the prevention of chronic diseases such as heart disease, type 2 diabetes and some cancers. Despite this, the majority of Canadians are physically inactive.[3] In 1999, an estimated $2.1 billion of total direct health care costs in Canada were a result of physical inactivity.[4]

INJURY PREVENTION

Another aspect of healthy living is injury prevention, a significant public health issue in Canada. The annual health care costs of unintentional injuries in Canada are estimated to be $8.7 billion,[5] and there is no way to quantify the toll that injuries take on individuals, families and communities. Childhood injuries claim more lives than all childhood diseases combined. Motor vehicle crashes, falls, drowning, burns and suffocation are the most common causes of children's unintentional injuries in Manitoba.[6]

ABORIGINAL HEALTH

Several national studies have recently highlighted the health status of Aboriginal Canadians, including First Nations, Inuit and Métis people. Although improvements have been made, these studies show that Aboriginal people are generally not as healthy as non-Aboriginal Canadians. For example, Aboriginal people have higher rates of certain chronic conditions such as high blood pressure and diabetes.

These kinds of health inequalities between Aboriginal and non-Aboriginal Canadians are due to a number of possible factors, including

- lower rates of education, employment and income;
- poor access to affordable, nutritious food and physical activity opportunities, especially in remote communities;
- the replacement of traditional ways of life with a more Western lifestyle, resulting in dietary changes and decreased physical activity levels; and
- a genetic predisposition to some chronic diseases, such as diabetes.

A MADE IN MANITOBA SOLUTION

The evidence is undeniable. We must act now to deal with preventable health issues that are becoming an increased burden on our health-care system and affecting the futures of our children and young people.

The *Healthy Kids, Healthy Futures* All-Party Task Force members believed it was important to give everyone, including individuals, groups, organizations and others around the province, an opportunity to share experiences and ideas from their own unique perspectives. Most importantly, the task force went directly to young people to hear first hand what they had to say about healthy living.

To help frame the public discussion, the task force posed a number of questions for consideration focusing on nutrition, physical activity and unintentional injury prevention as they relate to

children and youth up to the age of 18 (see Appendix 3). The task force began by publishing a brief paper outlining some of the background and key issues regarding healthy living, which was also published on the task force website, along with a questionnaire inviting public feedback.

The task force held 12 public meetings around the province (for locations and dates, see Appendix 4), consulted with students in 13 schools in several communities and hosted a day-long provincial *Healthy Living Youth Forum*. A number of individuals and organizations chose to submit their views by mail or e-mail.

The sections that follow are based on all of the submissions. Consultations with young people are detailed in a separate section.

The task force sought to identify priorities, initiatives and actions that can be implemented over the short-, medium- and long-term to provide supportive environments for healthy living. Currently, there is a lack of Manitoba-specific data on healthy living issues. Collecting this data will be important to the development of future initiatives.

ADVICE FROM MANITOBANS

Between January and March 2005, the task force held 12 public meetings in communities around the province (see Appendix 4). More than 350 Manitobans, representing a wide range of groups and organizations, as well as private citizens, expressed their views on children's health (see Appendix 5). The task force received 201 presentations and submissions, and 154 responses from the website. A summary of the views and recommendations contained in these submissions follows.

WHAT IS HEALTHY LIVING?

People who answered this question agreed that being healthy involves eating nutritious foods, being physically active and preventing injuries. But, they also pointed out that healthy living involves positive self-esteem, as well as feeling valued and having a sense of connection with the community. Self-esteem and body image were also considered serious issues.

Most people felt it was important to promote healthy, strong bodies and minds for young people. They told the task force that the primary responsibility for children's health rests with parents, but agreed families and young people need support in making healthy choices. They said this support should be a shared responsibility among community groups and organizations, health care providers, schools and all levels of government.

EDUCATION AND PROMOTION OF HEALTHY LIVING

Many groups and individuals pointed out that it was important to educate, inform and promote the importance of achieving healthy lifestyles. While most people said there is a great deal of information available from many sources, they noted it is not always easy to access or understand. Some information can be difficult to include into one's daily life and the advice may not be appropriate or relevant for everyone. Negative consequences of unhealthy choices and behaviours are not always fully explained or understood.

It was suggested that any information resources about healthy living should:

- be tailored to families, children and youth;
- be easy to understand;
- offer practical suggestions that are easily used in daily life;
- offer ways of getting help when questions arise;
- address different cultural and socio-economic situations; and
- be readily accessible and available in a variety of formats.

The promotion of healthy living at the community level was identified as being very important. There were many suggestions for the delivery of health promotion resources, including offering:

- workshops, classes and community wellness fairs;
- fun community events and activities based on the principles of healthy living; and
- community-based wellness staff and volunteers to work with families and youth.

It was also suggested that current community-based health care providers should continue to actively promote the principles of healthy living.

Several presenters pointed out that addressing healthy living issues is complex and requires action at many levels, both within and outside of the health care field. Their suggestions included:

- encouraging parents to continue to make healthy choices for their families;
- forming community committees for health promotion;
- working with evidence-based practices when planning new initiatives; and
- evaluating objectives, research and data to make sure progress is being made.

Schools also have a key role in teaching and promoting the principles of healthy living to children and youth. People felt that schools should:

- teach students about healthy living choices;
- model healthy living behaviours; and
- provide opportunities that may not be otherwise available to some students.

People also wanted to share and have access to information about successful programs and services that are being delivered elsewhere in the province and beyond. This would help:

- groups and communities to learn about and try new ideas;
- form community-based partnerships; and
- lead to better program coordination and prevent costly duplication of services.

Strong support was noted for the development of a province-wide media campaign to promote healthy living focusing on nutrition and physical activity. Sub-campaigns specifically for families, children and youth were identified as crucial. These kinds of campaigns are viewed as efficient and powerful information tools that support educational initiatives and counter the relentless influence of advertising.

Broad marketing campaigns to promote healthy choices were also recommended, and there was support for campaigns specifically promoting physical activity. Public campaigns to promote the principles of active transportation to increase physical activity and to reduce car dependency were also suggested. Several stakeholders said they would be interested in partnering to develop campaigns. It was suggested that local Manitoba success stories should be incorporated into marketing campaigns. Highlighting local initiatives would help promote healthy living in a way that would resonate with Manitobans.

People also thought that there should be a provincial program to recognize individuals, groups, organizations and communities who are making significant contributions in the area of healthy living. Recognizing the contributions that young Manitobans make is particularly important. This would serve to:

- highlight innovative programs;
- inspire people to get involved;
- create friendly competition;
- demonstrate progress being made; and
- publicly thank those who are making a difference to the health of Manitobans.

NUTRITION

Major issues about nutrition were:

- the need for nutrition education and resources for families, children and youth;
- the significant role parents play in providing nutritious foods for their children;
- the role of schools and day cares in supporting healthy nutrition;
- concerns about the wide-spread availability of unhealthy food and drinks; and
- food security.

Unhealthy food and beverage choices confront children, young people and families on a daily basis. Manitobans are concerned about the number of fast food restaurants, oversized food portions, product placements in grocery stores, school cafeteria choices, the proliferation of vending machines and advertising targeted at children and youth.

Research shows that more than one-third of household food dollars in Canada are spent outside the home. In addition, a growing proportion of food purchased for use in the home is 'convenience' food. Many families say time pressures are the main reason that less food is being prepared in the home. This means children and young people have fewer chances to learn food preparation skills, and perhaps about good nutrition in general.

There was agreement that children and their families need nutrition information and resources that are age-appropriate and easy to understand. Information should include:

- a description of the elements of good nutrition;
- nutritional needs for different age levels;
- appropriate levels of food intake and portion sizes;
- budgeting and grocery shopping tips;
- instructions on how to read food labels;
- information on food preparation; and
- food safety.

It was also suggested that access to easy, nutritious and economical recipes should be improved, and that culturally and socio-economically appropriate resources need to be developed. People agreed that easy-to-find information and resources should be targeted to families. Suggestions were made to use existing programs to deliver education programs and provide hands-on experience.

The importance of promoting healthy foods in schools was suggested by several presenters. Guidelines and resources should be available for schools to help improve access to healthy foods. Several considerations are:

- the kinds of food and drink that are available in school cafeterias, canteens, stores and vending machines;
- the kinds of food and drink offered or sold at school events;
- the kinds of food and drink used as fundraisers;
- the delivery of nutrition courses;
- the education of students, parents and staff; and
- the promotion of gardening and preserving fruits and vegetables.

The accessibility of non-nutritious foods and drinks and the lack of healthy choices in schools were discussed frequently. Evidence presented showed that unhealthy foods and drinks are a contributing factor to weight gain and obesity in children and youth. Concerns were raised about powerful advertising by the food, beverage and restaurant industries targeted to children and youth. Youth emphasized the need for more education about good nutrition and innovative measures for making healthier foods more accessible.

PHYSICAL ACTIVITY

Many submissions to the task force highlighted increasing concerns over the decline in young people's levels of fitness and physical activity levels. The major issues identified were:

- affordability and access to recreational and sports opportunities;
- shared-use facilities, including community use of schools;
- active transportation; and
- physical education in schools.

There were many submissions about recreation, sports and physical activity from a wide range of individuals and organizations, all recommending increased support for recreational, sports and fitness programs. Comments and recommendations focused on affordability and accessibility, including:

- recreational capital, including joint use of facilities;

- recreation programming;
- human resources; and
- coordination and partnerships among the various stakeholders.

Many presenters outlined challenges related to recreational capital. High operating and maintenance costs for aging facilities are being passed on to the users, making programs too expensive for many families. People told the task force that additional funds for capital improvements and operating and maintenance costs would help lower program costs and improve accessibility. Presenters suggested increasing funding to current capital programs or creating new funding programs for community recreational infrastructure to help improve accessibility for families.

People suggested that better coordination of recreational facilities is needed. Communities should avoid duplication of facilities and use resources to provide facilities in areas where they are needed. Multi-use facilities that can house a variety of activities were also recommended as an option. However, many felt that young people would be more likely to participate in activities if they are conveniently located and easily accessible.

The shared-use of facilities, especially community use of schools, was suggested by many individuals and organizations as another important way to effectively use existing space. People thought schools should have greater access to community recreational facilities for their programs. In turn, there should be greater community access to school facilities outside of school hours to improve recreational opportunities for children and youth.

Many people said that offering conveniently located programs in schools would increase the number of children and youth taking part in physical activities. Some suggested that school facilities should be available not only before and after school, but also during evenings, weekends and holidays. In some communities, school facilities are the only recreational facilities available.

However, presenters noted some challenges in accommodating community-use of schools, including:

- scheduling activities around the needs of school sports teams, clubs and school activities/events;
- providing access for students who need to bus to and from school; and
- examining the cost of keeping schools open to make sure that programs remain affordable and accessible.

There were many opinions on the best approach for community use of schools, including encouraging school divisions to develop usage policies. It was noted that a number of school divisions already have policies and joint-use agreements in place.

It was also stated by a number of people that increasing access to physical activity opportunities does not have to be linked to high-cost facilities. For example, communities could offer a network of low cost or free opportunities, including things like bike trails, walking paths, tracks and parks. Other ideas included:

- more free family activities;
- more community events with a physical activity focus;
- joint parent/child/youth physical activity classes offered at reduced family rates; and
- increased low-cost outdoor recreational opportunities such as bike paths and walking trails.

Many people felt there is too much emphasis on competitive sports, both at the community and school level. Concerns were raised that competitive sports exclude many children and young people. To

encourage children and young people to be more active, it was suggested that in addition to existing competitive programs, a greater range of non-competitive sports and other activities that appeal to a wide variety of interests and abilities should be offered. Other ideas for encouraging better access to physical activity programs included:

- offering more drop-in activities to give children more time to participate in a wider variety of activities;
- providing more information on what recreation, sports and other types of physical activities are available in communities;
- having professional staff deliver recreational and fitness programs;
- making sports/fitness instructors clinics easier to access outside of the major centres;
- supporting volunteer recruitment and training efforts for physical activity programs;
- involving young people in the recreation, sports and fitness fields both as volunteers and employees; and,
- forming and building partnerships to improve coordination of services among all of the major stakeholders concerned with physical activity;

Active transportation (e.g. walking, jogging, biking or skating) was promoted by a number of individuals and groups. Various levels of government were asked to support active transportation by:

- encouraging children to walk or bike to school;
- investing in bike/walking paths and trails and parks as low-cost recreational opportunities for a broad range of people; and
- encouraging the design and adaptation of communities and urban neighbourhoods to incorporate the principles of active transportation.

Physical activity in school generated considerable discussion from individuals and various organizations. While some groups thought that daily physical education should be taught strictly by physical education instructors and be mandatory from kindergarten to Senior 4, many presenters thought that promoting daily physical activity, rather than specifically physical education, from kindergarten to Senior 4 would be more effective in helping kids develop lifelong fitness habits. It was noted that many schools in the province do not offer physical and health education classes at the currently recommended levels.

There were some concerns about adding physical/health education class on the list of course choices for Senior 3 and Senior 4 students. Several suggested that other ways of earning credits for physical activity outside of school should be developed for these students. Youth would be better able to make the transition from school-directed activities to individual fitness choices. This would also help senior students develop leadership skills and volunteerism in the community. There were also concerns about the ability of some schools to offer daily physical education or the opportunity for daily activity. However, most people agreed that children and young people need to be more physically active in school, especially in their younger years, with the goal of developing a life-long love of physical activity.

INJURY PREVENTION

The task force received the least number of submissions and recommendations about injury prevention, even though injuries are the leading cause of death for Manitoba children and youth, and result in thousands of doctor visits and hospitalizations each year. Perhaps this is not surprising, as unintentional injuries are viewed by most people as "accidents" and beyond our control. However, it is estimated that more than 80 per cent of unintentional injuries are preventable.

Several presenters supported the development of a provincial injury prevention strategy. It was also pointed out that physical activity and injury prevention are not separate issues, and that safety and injury prevention education should be included in all active living programs. More education in this area could also be offered through the Healthy Schools Initiative. Other key areas of injury for children and youth should be identified and appropriate education and safety promotion programs developed for both children and their families.

Some suggested that a wide-spread public education campaign would be most effective in promoting helmet use while maintaining and increasing the number of youth that cycle. Others thought that helmet use should be legislated. The need to provide some sort of assistance to low-income families who may not be able to afford the purchase of helmets was noted.

Child safety in vehicles was noted as a concern, and a few presenters pointed out the need for regular use of appropriate child safety seats.

Water safety was raised as a particular concern by various groups in the Interlake and Northern Manitoba. Water safety is an important issue for First Nations communities, especially since statistics show that First Nations Manitobans are four times more likely to die from unintentional drowning than the general population[7]

CHALLENGES TO HEALTHY LIVING FOR LOW-INCOME MANITOBANS

Families living in poverty face many challenges in providing a healthy living environment for their children. Low incomes severely limit their access to healthy foods, recreational opportunities, daycare, adequate housing and safe neighbourhoods. Many presenters noted that healthy foods cost more than less nutritious foods.

Numerous submissions highlighted the need to address these issues. Suggestions included:

- continuing improvements to income security and income supplement programs;
- increasing benefits to shelter allowance programs;
- updating employment assistance programs;
- continuing increases to the minimum wage;
- providing access to quality, affordable housing;
- improving access to recreational equipment and protective gear; and
- providing access to quality daycare.

The high cost of food in the north and remote areas received particular mention in a number of presentations. Some presenters suggested that it would be more effective to support local initiatives to produce nutritious foods with an emphasis on traditional diets based on local resources.

The high cost of participating in recreational activities and sports is a major barrier for children and youth from low-income families.

FIRST NATIONS COMMUNITIES

First Nations communities face some unique challenges that can make healthy living more difficult. The problems and the potential solutions must be sensitive to specific cultural and geographic differences, particularly differences between northern and southern First Nations communities.

The task force met with the chiefs and community members of the Manto Sipi First Nation and the Sioux Valley Dakota Nation. Both communities face many of the same issues, including:

- high unemployment;
- lack of adequate housing;
- high food costs;
- few recreational opportunities;

- addictions problems; and
- mental health issues.

However, it is important to note that Manitobans have much to learn from our Aboriginal communities, particularly in light of their traditional lifestyle activities. Hunting, fishing, trapping and a deep and abiding respect for natural resources are guiding principles in maintaining a healthy, culturally appropriate lifestyle.

RELATED HEALTH ISSUES

Although the focus of the task force was on nutrition, physical activity and unintentional injury prevention, many people took the opportunity to raise other issues related to children's health.

A number of presentations focused on tobacco use, mental health promotion including drug and alcohol addictions, fetal alcohol spectrum disorder linked to alcohol and drug use during pregnancy, breastfeeding, childhood tooth decay and eating disorders.

Several organizations and a number of individuals focused their presentations on how the province could expand its tobacco reduction strategy through further restrictions on smoking in public places. There were also some suggestions that taxes on tobacco products should be increased.

Increased education and public awareness campaigns on the harmful effects of smoking, including second-hand smoke, were also recommended. More resources for prevention and smoking cessation programs directed to young people should be offered through the school system. Involving youth in the planning and delivery of such programs was seen to be very important.

A number of submissions stressed that mental health promotion is an extremely important component of young people's health. These submissions highlighted the need to help children and young people deal with issues such as self-esteem, body image, coping skills and stress management through a variety of educational and community supports.

Other recommendations about mental health issues and youth included:

- developing school based programs and providing mental health education for all Manitoba students;
- increasing resources for children and youth to improve access to mental health services, especially in remote areas;
- developing a provincial suicide prevention strategy;
- providing on-going education and awareness programs about drug and alcohol addictions;
- addressing body image issues and promoting healthy bodies instead of encouraging unrealistic expectations of beauty; and
- developing additional prevention programs and support for young people coping with eating disorders.

SECTION TWO

ADVICE FROM YOUNG MANITOBANS

Between November 2004 and March 2005, the task force members met with students from Grade 7 to Senior 4 in more than 43 classrooms from 13 schools around the province to give young Manitobans the chance to share their views about healthy living. They worked in teams of three to meet with as many students as possible. Students considered three healthy living areas:

- nutrition;
- physical activity; and
- unintentional injury prevention.

The classes were divided into smaller discussion groups. At the end of the discussion, each group had time to share their ideas with the rest of the class and the task force team. Students who wanted to discuss other health-related issues were given the opportunity.

In addition, the task force hosted a one-day *Healthy Living Youth Forum* in Winnipeg on March 4, 2005. More than 180 Senior 3 and Senior 4 students from 61 schools around the province took part. Students were given a more in-depth opportunity to consider questions about nutrition, physical activity and injury prevention and consider things they could do to take action. They also discussed what personally motivates them to maintain their health and make a personal commitment to modeling healthy lifestyles.

The following information reflects the ideas and suggestions put forward during the school visits and at the *Healthy Living Youth Forum.*

NUTRITION

What can we do to ensure that nutrition contributes to healthy lifestyles – as an individual; as a family; as a school; as a community?

INDIVIDUALS

Most students seemed to have a good idea of what they need to do as individuals to make good nutrition choices. They thought they would be more successful and more likely to continue to make good nutritional choices if they took small steps towards eating healthier foods,

It was clear that most students had a good understanding of body image issues. Students pointed out that their focus should be on health, not trying to achieve an unrealistic media definition of the ideal body shape, i.e. being excessively thin.

Students also discussed the importance of having the right information to make smart food and drink choices. This included:

- knowing the content of foods and drinks;
- understanding Canada's Food Guide;
- knowing how to plan balanced meals and snacks; and
- understanding nutrition labelling.

FAMILIES

When talking about what families can do to ensure good nutrition, young people said parents need to practise good nutritional behaviour and be role models for their children.

Education and promotion of healthy eating was identified as being most important for families. Parents should learn how to choose and prepare nutritious food. Information about the effects of unhealthy eating should be available. Students said parents and youth need to learn more about healthy eating, and that support is needed from the community, schools and government.

Some of their suggestions about practising good nutrition as a family included:

- eating together more often in the home and less in restaurants;
- placing greater importance on planning balanced meals;
- making less junk food[R] available in the home;
- making healthy foods more attractive and easily available for busy families; and
- planning and preparing meals as a family.

SCHOOLS

Students acknowledged that they are ultimately responsible for making their own choices. However, they said schools have an important role to play in supporting children's and young people's healthy eating habits.

Students had several suggestions for schools to help youth practise good nutrition, including:

- having affordable, healthy choices available in cafeterias, canteens and vending machines;
- offering more culturally diverse foods;
- providing access to water through water fountains in good working order;
- developing events promoting good nutrition, like a nutrition day of the month;
- teaching students how to make easy, healthy snacks and meals, and budgeting for food shopping;
- teaching nutrition to younger children; and
- selling healthier items for school fundraisers

COMMUNITIES

Students also made several suggestions for communities to support healthy nutrition. Most students thought that nutritious foods should be more accessible than less nutritious foods.

Broad education and promotion of healthy eating was seen to be a community responsibility.

Students suggested there should be a healthy eating/healthy lifestyles media campaign, which would also include information about the consequences of unhealthy choices.

Youth also had these suggestions for the community:

- serving healthier choices in restaurants;
- building fewer fast food restaurants;
- removing candy and chocolate bars from checkout lines in grocery stores;
- improving the selection of healthy foods in neighbourhood convenience stores;
- developing more community gardens and farmers' markets selling local food;
- offering more nutrition and cooking classes for young people; and
- better advertising of healthy foods.

PHYSICAL ACTIVITY

What can we do to promote a physically active lifestyle – as an individual; as a family; as a school; as a community?

INDIVIDUALS

Students said the key elements to an active healthy lifestyle were finding things you enjoy and being successful in those activities. Students agreed that they need to be more active on a daily basis, and had several ideas of what individuals could do to include more physical activities in their day-to-day life, including walking, running, skating and hiking.

Students also suggested that youth should:

- develop a fitness goal and a plan to meet it;
- support one another by being active with friends;
- be a role model for active living; and
- spend less time watching TV, working on the computer or playing video games.

FAMILIES

Students again pointed out that parents should be role models for their children by being active themselves and promoting physical activity as a family. Many said that young people are more likely to be active if they have active parents.

Youth also thought that parents should be more involved in their children's physical activities, as a participant, coach or volunteer.

Other suggestions for family activities included:

- having regular family activity nights;
- playing sports together;
- going for walks;
- taking part in regular activities like skating, swimming, bowling, bike riding, planting a garden and active family vacations; and
- limiting the amount of time children spend watching TV, working on the computer and playing video games.

SCHOOLS

Physical activity in school generated a lot of discussion. Young people think schools are very important to physical activity levels because they provide physical education classes, as well as other opportunities to be active.

While students were positive about physical education in schools, many indicated too much emphasis on competitive sports. Youth wanted to see more non-competitive sports opportunities and to experience a greater variety of activities that they can continue into their adult lives. One group specifically said, "Put physical activity and fun together so kids can get the exercise they need."

Many youth said that school gyms should be open before and after school as well as on weekends.

Youth at the forum also suggested that young people should be recognized for their participation and efforts to be more physically active. They said that the more people are recognized, the greater their confidence in their abilities, which will encourage them to continue being active.

Some other ideas for encouraging physical activity in schools included:

- making phys ed an option for Senior 3 and Senior 4 students;
- providing opportunities for daily activity at school;
- developing more opportunities for extra-curricular activities;
- allowing students to earn credits for physical activities and leadership such as coaching or refereeing pursued outside of school; and
- offering more programs before and after school with a broader range of activities that are not solely sports team-based.

COMMUNITIES

Discussions about community efforts to promote physical activity focused on how communities could provide more affordable or free recreational opportunities for children and youth.

Students had many suggestions for communities to improve physical activity opportunities for young people. It was noted that young people with disabilities want to be active but need more opportunities to do so.

Youth also recommended that governments, communities and schools do more to promote a variety of physical activities.

Some ideas that the youth had for changes in the community included:

- offering reduced student rates at fitness centres;
- developing more non-competitive sport opportunities;
- developing opportunities to participate in activities over the summer;

- creating more bike and walking paths;
- reducing costs for participating in sports and activities for lower-income youth; and
- developing more community events/activities involving physical activity to bring communities together.

INJURY PREVENTION

What can we do to promote a decrease in unintentional injuries - as an individual; as a family; as a school; as a community?

By educating youth and raising awareness about unintentional injuries, young Manitobans may become more aware of the importance of injury prevention. Youth identified several areas of concern and provided some ideas to reduce unintentional injuries.

INDIVIDUALS

Most of the discussion on injury prevention focused on being responsible and using common sense to stay safe when driving. Suggestions included:

- using your seatbelt;
- observing the speed limit;
- not using a cell phone while driving; and
- not drinking and driving.

Students also focused on ways to avoid injuries while exercising and playing sports, including:

- doing proper stretches and warm-ups;
- using proper equipment in good condition; and
- choosing to wear helmets when biking or skateboarding.

Personal safety was also an issue for youth. They suggested that youth should be careful where they walk alone and be more aware of their surroundings. Many said that older kids should look out for younger children.

FAMILIES

Fire safety in the home generated the most discussion about family safety issues. Some students also suggested that families should take part in Neighbourhood Watch programs.

Youth also recommended that parents should encourage their children to wear helmets when biking or skateboarding.

Other suggestions for improved family safety include:

- having a family safety plan for different emergency situations like fires or tornados;
- having a smoke and carbon monoxide detector(s) and fire extinguisher in the home and learning how to use it;
- making the house child proof by storing medications and poisonous materials properly;
- making sure youth in rural areas are educated about farm safety;
- locking up guns; and
- proper parental supervision of young children.

SCHOOLS

Students developed several suggestions for schools regarding safety and injury prevention, including:

- preventing bullying and fights with more supervision outside of class time;
- more emphasis on fire safety/drills;
- improved bus safety;
- shop class safety;
- providing more classes about farm safety in rural areas;
- providing more educational opportunities about injury prevention;
- training in CPR;
- proper warm-ups prior to exercising; and
- proper use of exercise equipment.

COMMUNITIES

Youth suggested that communities should pay more attention to road and sidewalk safety in the winter months. This was mentioned more frequently in rural areas where students may have to drive longer distances to and from school.

Students also thought that:

- more bike paths and trails should be created to avoid having youth bike on busy streets; and
- there should be more safety equipment and training at places of work.

The students challenged communities and governments to create environments where they can be safe. Suggestions were quite varied and included:

- developing a media campaign to promote and educate young people and families about injury prevention;
- promoting the use of bicycle helmets;
- developing more youth centres or other affordable places where young people can go to take part in safe activities;
- maintaining parks and playground equipment;
- providing programs that teach children and young people about mental wellness and suicide prevention, starting in elementary school and continuing through senior years; and
- promoting the need to live in a clean, healthy environment.

OTHER HEALTH CONCERNS

Other health-related issues discussed or mentioned by youth concerned mental wellness, suicide prevention, drug and alcohol use, tobacco use and healthy sexuality.

The importance of self-esteem and healthy coping skills were raised in a number of discussions. Suicide prevention and drug/alcohol use were also identified as particularly serious issues.

As individuals, students stressed the importance of:

- choosing positive friends and not being influenced by the actions or judgments of others;
- seeking outside help from a counselor/organization or recommend it to a friend;
- having outside interests, such as a hobby, sports or volunteering; and
- having respect for themselves, their friends and families and their relationships.

For families, students pointed out the importance of open communication between children and their parents. They also said that parents and youth need to know what is going on in each others lives. Families need to be supportive, be good listeners and be a resource rather than an opposing force to their children. Finally, parents should be set positive examples for their children and be good role models.

Students felt that schools should provide education about mental health and addictions issues appropriately tailored to different age levels. Bullying was raised as an important issue. They also said that schools need to be inclusive and provide a non-threatening, fun and positive environment for all students.

Students suggested that communities provide more activities for young people to keep them out of trouble. Drop-in centres and youth groups were mentioned as being important, safe places for young people to gather.

With respect to sexuality, students indicated the need for more education in school with improved access to information and assistance both in and out of school. Easier access to affordable

protection both in and outside of school was raised. Students urged parents to talk to their children and not avoid the topic.

While not discussed as a separate topic in any of the classroom workshops, the importance of not smoking was raised in a number of different contexts.

RECOMMENDATIONS

After extensive consultations with Manitobans, the *Healthy Kids, Healthy Futures* All-Party Task Force respectfully makes the following recommendations to the Government of Manitoba.

EDUCATIONAL HEALTH PROMOTION INITIATIVES

The task force recommends that the government undertake a variety of initiatives to promote healthy living and provide educational resources for families and schools. Therefore, the task force recommends that:

1. the provincial government consider developing resources for families and schools to provide key information on the benefits of healthy living and how to make healthy choices.
2. the provincial government provide opportunities for youth to give advice to the Minister of Healthy Living on issues affecting the health of young people through the creation of a youth advisory committee.
3. the provincial government implement an 'I Love to Run' month targeted to children in grades five and six, starting in October 2006. Additional annual events celebrating active living could be developed in consultation with the proposed youth advisory committee.
4. the provincial government create an annual Premier's Award for Healthy Living, starting in the winter of 2005.
5. the provincial government encourage and support community organizations to create award programs to highlight local achievements and further promote healthy living.
6. the provincial government introduce the "Manitoba *in motion*" activity program in the fall of 2005. *in motion* is an intense promotional program that will help inspire Manitobans to get active. To become an *in motion* school as one part of the program, all kids must agree to do 30 minutes of physical activity five days a week, which can include walking to school and lunch-time activities.
7. the provincial government consider developing promotional plans to share the importance of healthy living and the effects of improper nutrition and lack of physical activity with all Manitobans.

NUTRITION IN SCHOOLS

The task force recommends that the government increase access to nutritious foods in schools. Therefore, the task force recommends that:

8. the provincial government require all schools to have a written school food and nutrition policy as part of their school plan.
9. the provincial government provide model policy statements as examples, to help schools or school divisions to develop specifics to suit local needs and circumstances.
10. the provincial government provide "Guidelines for Foods Served at Schools" as well as a series of tools and resources that schools could access to help them take action in this area.
11. schools report annually to parent advisory councils and Manitoba Education, Citizenship and Youth on actions taken regarding written school food and nutrition policies.

12. these recommendations be phased in over a period of two years beginning in the 2006-2007 school year for grades K-6 with remaining grades to follow in the 2007-2008 school year.

PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS

The task force recommends that the government mandate physical education/health education (phys ed/health) from kindergarten to Senior 4. Implementation will vary according to grade to provide maximum flexibility to involve parents, students and schools in the promotion of physical activity for children and youth. Therefore, the task force recommends that:

13. the provincial government not just recommend, but mandate the amount of time that students in kindergarten to grade 8 should spend in phys ed/health classes. This should be implemented before the fall of 2007.
14. the provincial government not just recommend, but mandate the current amount of time that Senior 1 and Senior 2 students should spend in phys ed/health classes. Schools can choose to meet the mandated times within the timetable, or use an out-of-classroom model for up to 20 hours of the mandated 110 hours. This should be implemented before the fall of 2007.
15. the provincial government develop a phys ed/health curriculum for Senior 3 and Senior 4 students. This should be implemented before the fall of 2008.

Manitoba Education, Citizenship and Youth currently recommends the amount of time for phys ed/health classes. However, it is estimated that less than half of kindergarten to grade 8 students receive the current minimum recommendations for phys ed/health education.

It is currently recommended that kindergarten to grade 6 students receive a minimum of 198 minutes of phys ed/health classes per six-day school cycle. This equals three hours and 18 minutes per cycle, or just more than half an hour a day.

It is currently recommended that grade 7 and 8 students receive a minimum of 178 minutes of phys ed/health classes per six-day school cycle. This equals just less than three hours per cycle, or just under half an hour per day.

Senior 1 and Senior 2 students are required to complete a recommended 110 credit hours per year of phys ed/health classes to be eligible for graduation. Currently, there are no phys ed/health credit requirements for Senior 3 and Senior 4 students.

The task force recommendations propose to make sure all schools are mandated to follow the times that are currently recommended. The task force has also proposed a recommendation to mandate a required phys ed/health credit for Senior 3 and Senior 4 students. The required credit hours would be similar to those required for Senior 1 and Senior 2 students.

Manitoba is the nation's leader in the number of certified phys ed/health teachers working in schools. The recommendations of the task force will increase the role that these hard-working professionals play in the health of our young people.

While physical activity in school is important, increasing physical activity options for children is a shared responsibility. We must not forget the vital role parents families and communities play in encouraging physical activity for children and youth. Teachers, schools, parents and communities must continue to work together to increase physical activity opportunities.

16. the provincial government require all Senior 3 and Senior 4 students to complete two phys ed/health credits for graduation, in addition to the two credits required in Senior 1 and Senior 2. Schools may choose to include the phys ed/health credits in the timetable or use an out-of-classroom model. Parents, students and schools should work together to determine what will work best in their community to help youth take greater ownership of their own physical fitness, promote the discovery of activities suited to their own individual interests, and encourage active lifestyles that persist into their futures. This will help minimize the time students spend away from academic studies and give families, students and schools more choices about how to include more physical activity into the lives of our young people.

RECREATION FACILITIES AND ACCESS

The task force recommends that the government increase access to recreation facilities through the community use of schools, the innovative design of new facilities, and the promotion of activities that are less dependent on facilities such as walking, cycling and skiing. Therefore, the task force recommends that:

17. the provincial government review current funding programs that provide capital infrastructure grants for recreational facilities. The review should look at options for increasing funding for projects that will make a facility more efficient and cheaper to operate and maintain. Facilities should also look for funding from energy efficiency programs, including Manitoba Hydro's PowerSmart program. These reduced operation costs should lower the cost for community residents to use the facility.
18. the provincial government consider other funding options for recreational purposes. These funds could be used to improve access to recreational programs by reducing operating and maintenance costs. The funds could also support programs that do not need to use high-cost facilities.
19. the provincial government work with school divisions and local governments to develop standards for community use agreements. These standards should help increase the shared use of community and school facilities by minimizing user fees, while allowing for flexibility based on local context and needs.
20. the provincial government work with school divisions to determine and address the financial costs of such agreements.
21. the provincial government require that designs for new schools, recreation facilities, and community centres include options for recreation, including things like tracks, walking trails and playgrounds. These facilities should be developed in consultation with communities and be open to all residents, including children, families and seniors.

RECREATION LEADERSHIP

The task force recommends that the government promote the increased use of recreational directors across the province and encourage youth leadership in recreation. Therefore, the task force recommends that:

22. the provincial government review the funding for recreational directors in Manitoba communities. A recreation director should serve in all areas of the province. The Government of Manitoba should consider providing incentives to municipalities and First Nations to encourage an increase in the number of recreational directors across the

province. Options for program delivery should also be reviewed, and study things like expanded geographical service areas and shared services among local governments and between local governments and First Nations communities.

23. the provincial government consider delivering these proposed incentives through current recreation grant programs like the Recreation Opportunities Program (ROP). Guidelines should be developed to make sure that funds are directed towards activities that are easy to access and have a broad appeal.

24. the provincial government consider expanding training opportunities for recreational directors, volunteers and other interested community members to promote quality recreational programming that can be delivered to many Manitobans.

25. the provincial government encourage youth leadership in the area of recreation through youth leadership programs, volunteer opportunities or employment programs.

ACTIVE TRANSPORTATION

The task force recommends that the government encourage active transportation among youth. Therefore, the task force recommends that:

26. the provincial government continue to work with Resource Conservation Manitoba on programs like the Commuter Challenge and Active and Safe Routes to School to support active transportation for youth.

27. the provincial government work with Resource Conservation Manitoba and other partners to create a Manitoba Student Transportation Network. The network will support student-led efforts to reduce barriers to active transportation and increase active transportation among youth.

INJURY PREVENTION

The task force recommends that the government undertake a variety of educational initiatives on things such as water safety, bicycle helmets and farm safety to reduce unintentional injuries while maintaining high levels of activity among youth. Therefore, the task force recommends that:

28. the provincial government makes childhood injury prevention a priority in its work to develop a province-wide injury prevention strategy and related initiatives.

29. the provincial government continue to promote injury prevention through communities and schools through physical and health education courses and the Healthy Schools Initiative.

30. the provincial government work with the Coalition for Safer Waters and other partners to adopt and implement a provincial Water Safety and Drowning Prevention Strategy that is consistent with the Provincial Injury Strategy Framework.

31. the provincial government promote farm safety education initiatives targeted at children and youth.

32. the provincial government undertake a strong public education campaign promoting the use of bicycle helmets, while introducing measures to help low-income families buy helmets. This campaign will serve to increase helmet use and bicycle ridership. The campaign will be evaluated by measuring the extent of helmet use after three years.

33. the provincial government require schools to make sure that the appropriate safety equipment is available and on hand for all school field trips.

LOW-INCOME FAMILIES

The task force recommends that the government improve access to good nutrition and opportunities for physical activity for low-income families.

Therefore, the task force recommends that:

34. the provincial government continue to make concerted efforts to deal with the broad challenges that poverty poses to the health of Manitobans and their capacity to live healthy lifestyles.
35. the provincial government continue to make concerted efforts to provide supports to improve nutrition and opportunities for physical activity for low-income families.

FIRST NATIONS COMMUNITIES

The task force recommends that the government increase accessibility to traditional and nutritious foods, and to culturally-focused physical activity and recreational programs. Therefore, the task force recommends that:

36. the provincial government work with First Nations communities to address issues about accessibility to traditional foods and community gardens. In addition, government should also help the development of small businesses in remote areas and develop ways to address food costs in remote areas. Attention to the specific needs and context of individual First Nations and their geographic location/isolation should be taken into consideration.
37. the provincial government work with First Nations communities, the private sector, the federal government and its agencies such as health centres and federal schools to increase the promotion of traditional Aboriginal values and practices. Culturally-focused physical activity and improved recreational programs and facilities along with improved nutrition options for Aboriginal children and youth should be encouraged.
38. the provincial government and the federal government work together to develop projects that serve both First Nations and adjacent communities where possible. The two levels of government should also work together to expand training and employment opportunities in remote communities during construction of such projects.
39. the provincial government work with First Nations communities and the Coalition for Safer Waters to address water safety issues for Aboriginal children and youth.

MENTAL HEALTH AND WELLNESS

The task force recommends that the government enhance mental health and wellness education and supports to youth to prevent and address issues such as eating disorders, depression, drug and alcohol addictions and other related concerns. Therefore, the task force recommends that:

40. the provincial government support integrated mental health and wellness education and promotion in schools through peer training and support.
41. the provincial government continue to use best practices in enhancing prevention initiatives and treatment services for children and youth concerning the negative consequences of drug and alcohol addictions.
42. the provincial government continue to provide resources and support to school divisions and schools to help them provide a safe learning environment for their students.
43. the provincial government develop and implement a provincial suicide prevention strategy.

44. the provincial government expand and improve crisis line services to make sure province-wide access to suicide prevention services is available.

45. the provincial government expand services for children and youth suffering from eating disorders.

46. the provincial government expand mental health services and programs for children and youth.

47. the provincial government work to improve early identification and intervention for mothers experiencing mental health issues like postpartum depression, and enhance support services for those affected families.

ACKNOWLEDGEMENTS

PRESENTATIONS AND SUBMISSIONS TO THE *HEALTHY KIDS, HEALTHY FUTURES* ALL-PARTY TASK FORCE

The task force wishes to thank the individuals, groups and organizations who took the time to share their views and information about children's health by appearing at our meetings, sending us submissions, letters and e-mails as well as completing our website questionnaire. The task force also thanks the interested citizens who attended the public meetings.

ENTERTAINMENT AT PUBLIC MEETINGS

We thank the dedicated and talented children and youth who gave lively performances and demonstrations of their talents and assisted us at our public meetings. In addition, we extend our thanks to their parents, teachers, coaches and leaders for their tireless support.

WINNIPEG

Churchill Jazz Band

Churchill Bulldogs Football Team

Summer Bear Dance Troupe

St. James Streamers Rhythmic Gymnastics Team, Special Olympics Manitoba

Wolverines Soccer Club, Special Olympics Manitoba

Daniel McIntrye Collegiate Jazz Vocal Ensemble

Daniel McIntrye Collegiate Cheerleaders

Daniel McIntrye Collegiate Leadership Class

ARBORG

Recka Dancers

Teen Hip Hop Dancers

Arborg Early/Middle School Students

158 Fisher Royal Canadian Air Cadets

THOMPSON

Kelly Waterman School of Dance

Thompson Girl Guides

SOURIS

Souris PreSchool Literacy Program

Souris Karate Club

Souris Gymnastics Club

Souris High School Students

Souris Bantam Girls Double A Hockey Team

BRANDON

Brandon Eagles Gymnastics Club

Betty Gibson School Stingers

Brandon Youth Soccer Team

DAUPHIN

Kangs Tae Kwon Do

Zirka Ukrainian Dance Ensemble

Dauphin Clippers High School Football Team

Dauphin Kings Junior Hockey Team

STE. ANNE

Ste. Anne Collegiate Jazz Band

Ste. Anne Aces PeeWee Hockey Team

SCHOOLS VISITED BY THE TASK FORCE

The task force wishes to thank the students and staff from the following schools for their welcome and for taking the time to share their views on healthy living.

Fort Richmond Collegiate

Silver Heights Collegiate

Steinbach Regional Secondary School

Edward Schreyer School

Kelvin High School

Kildonan East Collegiate

Gordon Bell High School

Children of the Earth High School

Mel Johnson School

Virden Collegiate

MacGregor Collegiate

Maples Collegiate Institute

École Christine-Lespérance

HEALTHY LIVING YOUTH FORUM

The task force thanks students from around the province who so enthusiastically participated in a day-long discussion of healthy living issues. We also thank the staff from each of the schools and school divisions represented at the forum for supporting their students' participation in this event.

The task force would like to acknowledge all contributions to the forum, including the organizers, the youth facilitators and others who helped make the forum a success.

TASK FORCE

The task force extends its thanks to Mr. Dan Johnson, advisor to the task force, and Ms. Annalea Mitchell, secretary to the task force, for their contributions to its work.

APPENDIX ONE

SOME CONSIDERATIONS OF OUR CHILDREN'S HEALTH

Recent studies show that:

- in 2000/01, four out of five Canadian youth aged 12 to 19 were not active enough to meet international guidelines for optimal growth and development. Girls are less active than boys.[9]
- less than half of Canadian children and youth expend enough energy by being physically active on a daily basis to meet guidelines for healthy growth and development. "To put it simply - most Canadian kids are not moderately (e.g. walking) or vigorously (e.g. running, climbing, swimming) active for thirty minutes to one hour each day."[10]
- obesity rates are increasing most rapidly among children. Over the past two decades, the rates of overweight and obese Canadian children have nearly tripled.[11]
- in 2000/01, the prevalence of overweight boys ages seven to 13 was 20 per cent; for girls, 17 per cent. Obesity prevalence was nine per cent among boys and 10 per cent among girls.[12]
- increasing consumption of soft drinks is linked to obesity. Consumption of soft drinks in Canada increased by almost 80 per cent between 1976 and 2002. Overall milk consumption declined during that same period.[13]
- television viewing is the most common sedentary activity of Canadian children. Half of Canada's children and youth are spending two to four hours per day watching television.[14] In 2002, Canadians over the age of 12 watched 21.8 hours of television per week, on average.[15] Research suggests that children who watch television more than two hours per day are more likely to be overweight and obese.[16]
- nearly half of Canadian children and youth spend three or more hours on the computer per weekend day and rank among the highest in the world for computer use. Comprehensive data on video game playing is not yet available.[17]
- only 43 per cent of parents are, on average, regularly active with their children. The number of parents who are active with their children drops by 25 per cent once children reach the age of five and drops a further 30 per cent once children reach 13.[18]
- young people who are overweight have increased risks for type 2 diabetes, high blood pressure and other chronic diseases as well as mental health problems.
- in Manitoba, 20 percent of young people aged 15-19 smoke.[19]

APPENDIX TWO

FACTORS AFFECTING EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY

Many factors influence our eating habits and physical activity levels, including:

- widespread availability of low-cost foods and drinks high in sugar and fat;
- over-sized food and drink servings;
- marketing and advertising foods high in sugar and fat directly to children and youth;
- the faster pace of modern life;
- social pressures to conform to a certain type of appearance;
- affordability and/or lack of access to nutritious foods and recreation/physical activity opportunities;
- increased use of motor vehicles and decreased walking/biking;
- lack of knowledge about nutrition and physical activity; and
- more time spent in sedentary leisure activities, such as watching television, playing video games and using computers.

APPENDIX THREE

TASK FORCE QUESTIONS ON HEALTHY LIVING

Focusing on nutrition, physical activity and unintentional injury prevention as they relate to children and youth (up to the age of 18), some questions for consideration were provided to Manitobans in a discussion paper. The discussion paper was available online at **www.manitoba.ca/healthykids**, by phoning a toll-free number and at public meetings. These questions included:

- What is healthy living?
- What information and supports do parents/families require to provide a healthy living environment for their children?
- What information and supports do children and young people need to help them make healthy choices and lead active, healthy lives?
- What are the challenges that make it difficult to eat healthy foods, be physically active, and prevent injuries? What can be done to overcome them?
- What can be done to reduce health disparities and improve access to healthy living opportunities for all Manitobans?
- What is the role of our schools, health care providers, fitness/recreation/sports groups and other organizations in our communities to support healthy choices for children and young people?
- What initiatives/programs should be in place at the local/provincial/national levels to enhance healthy living opportunities?
- What innovative initiatives or programs are currently taking place in your community that you would like to share with others?

APPENDIX FOUR

LOCATIONS AND DATES OF TASK FORCE MEETINGS

WINNIPEG
Fort Rouge Recreation and Leisure Centre
Tuesday, January 11

ARBORG
Arborg Community Hall
Tuesday, January 25

THOMPSON
Juniper Centre
Thursday, February 10

MANTO SIPI CREE NATION
Community Centre
Friday, February 11

SOURIS
Souris Glenwood Memorial Complex
Monday, February 14

SIOUX VALLEY DAKOTA NATION
Community Centre
Tuesday, February 15

BRANDON
Park Community Centre
Wednesday, February 23

WINNIPEG
Magnus Eliason Recreation Centre
Saturday, February 26

DAUPHIN
Dauphin Multi-Purpose Senior Centre
Thursday, February 24

WINNIPEG
St. James Civic Centre
Saturday, March 5

WINNIPEG
Central Community Centre
Wednesday, March 9

ST. ANNE
Club Jovial
Monday, March 14

APPENDIX FIVE

Public presentations to the task force were made by the following groups and organizations.

WINNIPEG

- Manitoba Milk Producers Nutrition Education Department
- Campaign for Pesticide Reduction Winnipeg
- Agencies for School Health
- Resource Conservation Manitoba
- Dietitians of Canada
- Book Mates Family Learning Centre
- Physical Activity Coalition of Manitoba
- Heart and Stroke Foundation of Manitoba
- Social Planning Council of Winnipeg, Urban Food Security Initiative
- Manitoba Medical Association
- Sport Manitoba
- Manitoba Tobacco Reduction Alliance
- Alliance for the Prevention of Chronic Disease
- Students Working Against Tobacco, West Kildonan Collegiate
- Manitoba Youth on Tobacco Initiatives
- IMPACT, the Injury Prevention Centre of Children's Hospital, Health Sciences Centre
- Manitoba Council on Child Nutrition
- Social Planning Council of Winnipeg, Environment Committee
- Downtown Parent/Child Coalition
- Social Planning Council of Winnipeg, Campaign 2000 Committee
- YMCA/YWCA of Winnipeg
- Youville Clinic
- Manitoba Fitness Council
- Manitoba Chiropractors Association
- Winnipeg Regional Health Authority
- Manitoba Association for Childbirth and Family Education
- Central Regional Health Authority
- St. Boniface Hospital Research Centre, Division of Stroke and Vascular Disease, Centre for Health Policy Studies
- Girls on the Move
- Okima Development Authority
- Concerned Residents of Winnipeg Inc.
- Manitoba Association of School Psychologists
- Healthy Smile, Happy Child, Manitoba Collective Project for the Prevention of Early Childhood Tooth Decay
- Winnipeg School Division, Physical Education Consultant
- Women's Health Clinic
- Athletics Manitoba
- College of Registered Nurses
- Manitoba Physical Education Supervisors' Association
- Manitoba Organization of Disc Sports
- Recreation Management and Community Development Program, Department of Physical Education and Recreation Studies, University of Manitoba
- South East Interlake Early Childhood Development Committee
- Chief Medical Officer, Province of Manitoba
- Addictions Foundation of Manitoba
- Canadian Physiotherapy Association
- Eating Disorders Association of Manitoba

- Minor Basketball Association
- Pregnancy and Family Support Services
- Gordon Bell High School Food Services
- Winnipeg Optimal Health Early Years Sports Club
- Queenston School Parent Advisory Council, Gym Committee
- Sport Medicine Council of Manitoba
- Sport Manitoba, Winnipeg Region
- Manitoba Institute of Child Health
- Manitoba High Schools Athletic Association
- Hockey Manitoba
- Special Olympics Manitoba
- Manitoba Aboriginal Sport & Recreation Council Inc.

ARBORG

- Riverton and District Friendship Centre
- Interlake Physical Activity Working Group
- Anishinaabe Mino-Ayaawin
- 158 Fisher Royal Canadian Air Cadets
- Arborg-Bifrost Parks and Recreation Commission
- Interlake Regional Health Authority, Population Health and WellnessTeam
- Sport Manitoba, Interlake Sport Council
- Gym Blast
- Manitoba Physical Education Teachers Association, Interlake School Division

THOMPSON

- Burntwood Healthy Living Coalition
- Burntwood Regional Health Authority
- Mayor of Thompson
- Northern Manitoba Recreation Association
- Students of RD Parker Collegiate
- Sport Manitoba, Norman Region
- Thompson Boys and Girls Club
- RD Parker Collegiate, Physical Education Teachers
- Thompson Ski Club Inc.

MANTO SIPI FIRST NATION

- Chief of Manto-Sipi First Nation
- Community Residents

SOURIS

- Assiniboine Regional Health Authority, Health Promotion Team
- Westman Recreation Practitioners Association
- Souris School, Parent Advisory Council
- Recreation Connections Manitoba
- Virden Collegiate, Healthy Schools Project
- Manitoba Physical Education Teachers Association, Southwest Horizon School Division

SIOUX VALLEY DAKOTA NATION

- Chief of Sioux Valley Dakota Nation
- Sioux Valley Health Centre, Youth and Justice Program, Canada Pre-Natal Nutrition Program, Youth Programs, Fetal Alcohol Spectrum Disorder Program, Wellness Program, and Aboriginal Diabetes Initiative
- Oyate Chistinapida (Sioux Valley Day Care)

BRANDON

- Westman Dietitians Network
- Manitoba Association of Home Economists, SouthWest Branch
- Brandon Regional Health Authority
- Manitoba Physical Education Teachers Association
- Sport Manitoba, Westman Regional Sports Council
- Brandon Youth Soccer Association

- Brandon Tai Chi Society
- City of Brandon, Poverty Committee
- Westman Healthy Lifestyles Coalition
- City of Brandon, Community Services
- Brandon University, Department of Physical Education
- Booster Juice

DAUPHIN

- Parkland Regional Health Authority
- Dauphin Friendship Centre Inc.
- Food for Thought Program, Dauphin Friendship Centre Inc.
- Sport Manitoba, Parkland Sports Council
- Kang's Tae Kwon Do Academy
- Manitoba Association of Home Economists, Parkland Branch
- Students of Mackenzie Middle School
- Healthy Dauphin
- Bosiak's Gym
- Dauphin Gymnastics Club
- WEB Future (Women Embracing a Better Future)
- Parkland Campus Kids Daycare
- Silverton Women's Institute
- Parkland Association of Recreation Directors

STE. ANNE

- Ste. Anne Elementary School and Ste. Anne Collegiate
- South Eastman Regional Diabetes Advisory Committee
- Healthy Child Coalition, Central Region
- South Eastman Parent Child Coalition
- Students of Ste. Anne Collegiate
- Sport Manitoba, Eastman Sports Council
- Schoolyard Partnership for Active Daily Enjoyment (SPADE)
- Eastman Recreation Professionals
- Cooks Creek Dance Academy
- X Company, Physical Arts Training. Performance Team

Submissions and information were received by mail/e-mail from the following groups and organizations:

- Canadian Paediatric Society
- Dakota Collegiate S1 and S3 Physical Education Students
- Winnipeg Harvest
- Rural Municipality of Edward
- Healthy Living Program, West Central Community, Winnipeg
- Centennial School, Comprehensive Wellness Program, Sunrise School Division
- Interlake Healthy Choices Nutrition Group
- University of Manitoba Faculty of Physical Education and Recreation Studies; Brandon University, Department of Physical Education; University of Winnipeg, Department of Kinesiology and Applied Health Studies
- Brandon and District Labour Council
- Manitoba Women's Institute
- Burntwood Regional Health Authority, Mental Health Program
- Mount Carmel Clinic
- Beaumont School "Lunch Bunch", Pembina Trails School Division
- Burntwood Food Security Committee
- Day Nursery Centre
- Fort La Bosse School Division
- University of Manitoba Faculty of Physical Education and Recreation Studies
- North Eastman Health Association, Regional Diabetes Program Prevention Team
- Virden Collegiate Advisory Council for School Leadership

- Healthy Child Coalition, Central Region
- Scouts Canada, Manitoba Region
- Louis Riel School Division
- Health Change
- Manitoba Association of Home Economists
- Refreshments Canada

REFERENCES

1) The Canadian body weight classification system recommended by Health Canada uses the body mass index (BMI) and the waist circumference (WC) to assess risks of developing health problems associated with overweight or underweight. They apply to adults aged 18 and over with the exception of pregnant and lactating women.

The BMI is the most well known measurement which is based on a ratio of weight-to-height. There are four ranges:

- underweight (BMI is less than 18.5);
- normal weight (BMI is 18.5 to 24.9);
- overweight (BMI is 25 to 29.9); and
- obese (BMI is 30 and over).

There are limitations to the classification system as it may underestimate or overestimate health risks in certain adults - for example, young adults who have not reached full growth, adults who naturally have a very lean body build or very muscular adults, such as athletes.

A doctor or other health care professional is in the best position to determine if a child or young person has a healthy weight.

2) An Integrated Pan-Canadian Healthy Living Strategy. *A Discussion Document for the Healthy Living Symposium.* Toronto. (June 2003) p.7

3) Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2002 *Physical Activity Monitor.* Ottawa. www.cflri.ca

4) Katzmarzyk PT, Gledhill N, Shephard RJ. *The economic burden of physical inactivity in Canada.* Canadian Medical Association Journal. November 28, 2000

5) Report prepared by SMARTRISK for IMPACT, the Injury Prevention Centre of Children's Hospital, Health Sciences Centre. *The Economic Burden of Unintentional INJURY in Manitoba.* Winnipeg. (2003) p.1

6) IMPACT, the Injury Prevention Centre of Children's Hospital, Health Sciences Centre. Focus. Winnipeg. (June 2005) www.hsc.mb.ca/impact/Focus.htm

7) IMPACT, the Injury Prevention Centre of Children's Hospital, Health Sciences Centre. *Injuries & First Nations People. Special Edition of IMPACT ON INJURIES.* Winter 2004-2005

8) The definition of 'junk' food does not have a precise scientific definition. It is usually used to refer to some or all of, high fat or sugar snack foods, fast foods, soft drinks and candy. The Centre for Disease Control in the United States defines junk food as "Foods that provide calories primarily through fats or added sugars and have minimal amounts of vitamins and minerals." *CDC School Health Policies and Programs Study (2000) Fact Sheet: Foods and Beverages Sold Outside of School Meal Programs.*

9) Op cit. *2002 Physical Activity Monitor*

10) 2005 Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Dropping the Ball, Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth.* (2005) Active Healthy Kids Canada. p.7

11) Canadian Population Health Initiative. *Improving the Health of Canadians.* Ottawa. Canadian Institute for Health Information. (2004) p.112

12) Ibid. p.111

13) Ibid. pp.119&120.

14) Op.cit. *Dropping the Ball, Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth.* p.9

15) Canadian Population Health Initiative. *Overweight and Obesity in Canada, A Population Health Perspective.* Canadian Institute for Health Information. (August 2004) p.27

16) Op.cit. *Dropping the Ball, Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth.* p.9

17) Ibid. p.9&11

18) Ibid. p.12

19) Health Canada - Tobacco Control Programme. *Canadian Tobacco Use Monitoring Survey (CTUMS), Smoking Prevalence 1999-2003.* Ottawa.

Des enfants en santé, pour un avenir en santé

LE RAPPORT DU GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE

Manitoba

TABLE DES MATIÈRES

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE 3

RÉSUMÉ 5

RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS 6

INTRODUCTION 7

SECTION 1 :
CONSEILS REÇUS DES MANITOBAINS ET DES MANITOBAINES 10

SECTION 2 :
CONSEILS REÇUS DES JEUNES MANITOBAINS 17

RECOMMANDATIONS 23

REMERCIEMENTS 29

ANNEXES 31

RÉFÉRENCES 39

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Au nom de mes collègues, j'ai le plaisir de vous présenter le rapport du Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé. Ce document est le fruit de consultations approfondies avec les Manitobains et les Manitobaines sur des enjeux importants pour la santé des enfants de la province.

L'un des dons les plus précieux que l'on peut faire à nos enfants est celui d'une bonne santé. La création par le premier ministre Gary Doer du groupe de travail appelé « Des enfants en santé, pour un avenir en santé » reflète l'engagement du gouvernement du Manitoba d'élaborer et de promouvoir des stratégies afin d'améliorer l'état de santé de l'ensemble des Manitobains et des Manitobaines, tout en aidant à établir un environnement où il sera plus facile de faire des choix sains.

La priorité que nous accordons à la santé des enfants et des adolescents pour ce qui a trait à la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures découle d'une volonté de relever des enjeux qui auront une profonde incidence sur la santé future des jeunes. Nous avons parcouru la province pour recueillir de vive voix les idées de la population quant aux moyens à mettre en œuvre pour veiller à ce que nos enfants mènent une vie active et saine. L'accueil chaleureux que nous avons reçu dans chaque collectivité témoigne de l'importance accordée par tous à l'avenir de nos enfants.

Nous avons par ailleurs consulté directement des adolescents, en nous rendant dans leurs écoles et en organisant un Forum jeunesse sur la vie saine d'ampleur provinciale. Ces jeunes ont partagé avec enthousiasme leurs avis concernant la vie saine. Il est clair que les jeunes manitobains comprennent très bien ce dont ils ont besoin pour être en santé et les appuis qu'ils nécessitent pour atteindre leurs objectifs.

La santé des enfants du Manitoba est une question non partisane et c'est avec plaisir que j'ai pu compter sur la contribution de membres des parties d'opposition dans cette initiative. Je tiens à remercier tous les membres du groupe de travail de l'intérêt et de l'enthousiasme dont ils ont fait preuve pendant nos travaux.

Nous estimons que nos recommandations, formulées dans le cadre d'un processus continu en évolution, aideront à établir les conditions nécessaires pour soutenir nos efforts en vue de promouvoir des modes de vie sains pour les enfants et les adolescents. La promotion de la santé de la jeunesse est clairement une responsabilité partagée de tous les citoyens de notre province.

Le groupe de travail tient à exprimer sa gratitude à tous ceux qui ont contribué à ce processus. Nous nous réjouissons à l'idée de collaborer avec les Manitobains et les Manitobaines en vue de créer un avenir en santé pour nos enfants.

Veuillez agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de mes sentiments distingués.

La ministre déléguée à la Vie saine
et présidente du Groupe de travail multipartite
Des enfants en santé, pour un avenir en santé,

GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE DES ENFANTS EN SANTÉ, POUR UN AVENIR EN SANTÉ

À titre de membre du Groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé, je suis d'accord avec le rapport du groupe de travail et avec les recommandations énoncées dans le présent document.

Mme Theresa Oswald, présidente
Ministre déléguée à la Vie saine et députée de la circonscription de Seine River

Mme Mavis Taillieu
Députée de la circonscription de Morris

Mme Marilyn Brick, vice-présidente
Députée de la circonscription de St. Norbert

M. Cliff Cullen
Député de la circonscription de Turtle Mountain

M. Tom Nevakshonoff
Député de la circonscription d'Interlake

M. Jon Gerrard
Député de la circonscription de River Heights

M. Andrew Swan
Député de la circonscription de Minto

RÉSUMÉ

Ces dernières années, plusieurs études ont révélé des faits inquiétants qui pourraient avoir des conséquences potentiellement graves sur la santé des enfants et des jeunes. Même si les parents sont certainement les modèles les plus importants et les plus influents dans la vie de leurs enfants, les écoles, les collectivités et le gouvernement ont également un rôle d'envergure à jouer pour procurer un cadre de vie sain et favorable aux enfants du Manitoba.

En août 2004, le premier ministre, M. Gary Doer, a annoncé la création d'un groupe de travail multipartite nommé Des enfants en santé, pour un avenir en santé. L'objectif de ce geste était de solliciter l'avis des Manitobains et des Manitobaines sur les façons d'aider les enfants et les adolescents à jouir de la meilleure santé possible au cours de leur développement et pendant leur vie adulte. Le groupe de travail s'est particulièrement intéressé aux facteurs qui ont une incidence sur la santé des enfants dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention des blessures. De plus, d'autres questions ont été soulevées dans les observations présentées.

Les membres du groupe de travail ont jugé important de donner à tous (particuliers, groupes, organisations et autres intervenants de toute la province) l'occasion de faire connaître les expériences et les idées que leur suggèrent leurs propres perspectives. Il fallait également faire participer les jeunes à ces consultations, car ils sont les principales personnes touchées par les recommandations présentées dans le rapport. Le groupe de travail a étudié un certain nombre de questions portant sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles chez les enfants et les adolescents.

Les sections qui suivent sont fondées sur toutes les observations qui ont été soumises au groupe de travail dans les 153 exposés donnés au cours de 12 réunions publiques, les 48 mémoires envoyés par la poste ou par courrier électronique et les 154 questionnaires remplis sur Internet. Ces observations étaient centrées sur les grandes questions suivantes :

- l'information et la promotion de la vie saine;
- la nutrition;
- l'activité physique;
- la prévention des blessures;
- les défis qui font obstacle à la vie saine chez les Manitobains et Manitobaines ayant un faible revenu;
- les collectivités des Premières nations;
- les questions se rattachant à la santé, comme la consommation de drogues, d'alcool et de tabac, ainsi que le bien-être et la santé mentale.

L'information issue des consultations tenues avec les élèves de 13 écoles dans diverses localités et du Forum jeunesse sur la vie saine (un événement provincial d'une journée) est fournie en détail plus loin dans ce document. Les élèves ont évoqué les mêmes problèmes, ainsi que d'autres questions comme la santé mentale, la prévention du suicide, la consommation de drogues, d'alcool et de tabac.

Pour formuler ses recommandations, le groupe de travail a utilisé l'information fournie par les Manitobains afin de définir les priorités, les initiatives et les mesures qui peuvent être mises en œuvre à court, moyen et long terme en vue de favoriser l'existence d'environnements sains. Les recommandations portaient sur les dix grands domaines suivants :

- les initiatives éducatives de promotion de la santé;
- la nutrition dans les écoles;

- l'activité physique dans les écoles;
- les installations récréatives et l'accessibilité;
- le leadership en activités récréatives;
- le transport actif;
- la prévention des blessures;
- les familles à faible revenu;
- les collectivités des Premières nations;
- le bien-être et la santé mentale.

Enfin, les études et l'information de référence utilisées dans la préparation de ce rapport sont répertoriées à la fin du document.

RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS

Voici un résumé des recommandations présentées par le groupe de travail. Le détail des 47 recommandations est donné à la page 23.

LES INITIATIVES ÉDUCATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives de promotion de la vie saine et qu'il fournisse des ressources éducatives pour les familles et les écoles.

LA NUTRITION DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que davantage d'aliments nutritifs soient à la disposition des élèves dans les écoles.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement rende obligatoires les cours d'éducation physique et sanitaire de la maternelle au secondaire 4. La mise en œuvre des cours variera selon l'année d'études afin de permettre au maximum de faire participer les parents, les élèves et les écoles à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents.

LES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET L'ACCESSIBILITÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement augmente l'accès aux installations récréatives grâce à l'ouverture des écoles aux collectivités et à la conception innovatrice de nouvelles installations. Il recommande également que le gouvernement encourage les activités pour lesquelles on a moins besoin d'installations, telles que la marche, la bicyclette et le ski.

LE LEADERSHIP EN ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement préconise le recours à un plus grand nombre de directeurs des loisirs dans toute la province et qu'il encourage le leadership chez les jeunes dans les activités récréatives.

LE TRANSPORT ACTIF

Le groupe de travaille recommande que le gouvernement encourage le transport actif chez les jeunes.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives éducatives portant notamment sur la sécurité nautique, le port du casque de bicyclette et la sécurité à la ferme pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles tout en maintenant un haut niveau d'activité chez les jeunes.

LES FAMILLES À FAIBLE REVENU

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'accès à une bonne nutrition et à des possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu.

LES COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que soient à la disposition des collectivités des Premières nations davantage d'aliments traditionnels et nutritifs et de programmes d'activité physique et de loisirs qui soient propres à leur culture.

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'éducation relative au bien-être et à la santé mentale et ses soutiens aux jeunes afin de prévenir et de s'employer à résoudre des problèmes tels que les troubles de l'alimentation, la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres préoccupations connexes.

INTRODUCTION

CRÉATION DU GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE *DES ENFANTS EN SANTÉ, POUR UN AVENIR EN SANTÉ*

La santé des enfants et des adolescents est une question qui fait l'objet d'une attention accrue dans le contexte de la priorité croissante accordée à la vie saine. Ces dernières années, des études ont révélé certains faits troublants illustrant des problèmes de santé qui risquent d'être graves pour les enfants et les adolescents.

En août 2004, le premier ministre, M. Gary Doer, a annoncé la création d'un groupe de travail multipartite nommé « Des enfants en santé, pour un avenir en santé » et présidé par la ministre déléguée à la Vie saine, Theresa Oswald. Le groupe de travail devait solliciter l'avis des Manitobains et Manitobaines et préparer à l'intention du public un rapport contenant des recommandations sur les façons d'aider les enfants et les adolescents à jouir de la meilleure santé possible au cours de leur enfance et pendant leur vie adulte. Le groupe de travail s'est penché particulièrement sur les facteurs ayant une incidence sur la santé des enfants dans les domaines de la nutrition, de l'activité physique et de la prévention des blessures.

QU'EST-CE QU'UNE VIE SAINE?

En quelques mots, la vie saine consiste à faire des choix positifs qui renforcent notre santé. Ces choix passent par la consommation d'une alimentation équilibrée, par l'activité physique, par le maintien d'un poids santé, par la non-consommation de tabac et par la prévention des blessures.

La nécessité de créer des stratégies de promotion de la santé et de prévention des maladies dans le cadre d'une approche complète de la santé publique est de plus en plus évidente. Les choix individuels qui influent sur notre santé sont influencés par de nombreux facteurs dans l'environnement social, économique et physique où l'on vit, apprend, joue et travaille. Il y a des disparités en matière de santé au sein de la population. Les familles à faible revenu, les Autochtones et les personnes handicapées, notamment, ont des défis supplémentaires à surmonter pour développer et maintenir une santé optimale.

Pour atteindre l'objectif d'une vie saine, les conditions nécessaires doivent être réunies pour aider tous les Manitobains à prendre des décisions favorables à leur santé.

POURQUOI FAIRE DES CHOIX FAVORISANT UN MODE DE VIE SAIN?

De grands progrès ont été réalisés pour améliorer la santé des enfants par la prévention et le traitement des maladies d'enfance. Toutefois, certains enfants souffrent de surpoids ou d'obésité [1] et la baisse du degré d'activité physique est particulièrement préoccupante (voir l'annexe 1).

Le fait d'absorber des aliments sains, d'être actif physiquement et de ne pas fumer procure une foule d'avantages physiques, mentaux et psychologiques. Dans le cas des enfants et des jeunes, ce mode de vie sain comporte les avantages suivants :

- davantage d'énergie;
- amélioration du rendement scolaire;

- renforcement de l'estime de soi;
- réduction du niveau de stress et d'anxiété;
- diminution du nombre de maladies;
- rétablissement plus rapide à la suite de blessures ou d'une maladie.

Quand les jeunes développent de saines habitudes de vie, cela augmente les chances qu'ils les conserveront lorsqu'ils seront adultes. Plus important encore, ces choix sains peuvent contribuer à la prévention de maladies chroniques graves.

MALADIES CHRONIQUES

Les maladies chroniques sont la principale cause de décès et d'invalidité au Canada et partout dans le monde. Mentionnons parmi les plus fréquentes :

- le diabète;
- les maladies cardiaques;
- le cancer;
- les maladies respiratoires.

Ces maladies ont toutes en commun des facteurs de risque évitables, comme les mauvaises habitudes alimentaires, l'inactivité physique, l'excès de poids ou l'obésité et la consommation de tabac. Selon les estimations, les coûts des soins de santé et les autres frais associés aux maladies chroniques au Canada dépassent les 80 milliards de dollars par an[12]. Et, bien entendu, les frais personnels que représente la vie avec une maladie chronique sont incalculables.

HABITUDES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

De nombreux facteurs influent sur nos habitudes alimentaires et notre degré d'activité physique (voir l'annexe 2). Une bonne alimentation et un niveau suffisant d'activité physique ont un rôle important dans la prévention des maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains cancers. Malgré cela, la majorité de la population canadienne est inactive physiquement.[13] En 1999, on estimait à 2,1 milliards de dollars le total des coûts directs des soins de santé rendus nécessaires au Canada par le manque d'activité physique.[14]

PRÉVENTION DES BLESSURES

Un autre aspect de la vie saine est la prévention des blessures, qui est une question de santé publique importante au Canada. Les coûts annuels des soins de santé liés à des blessures non intentionnelles dans notre pays sont estimés à 8,7 milliards de dollars,[15] et il est impossible de quantifier le fardeau que ces blessures imposent sur les personnes touchées, les familles et les collectivités. Les accidents dont sont victimes les enfants causent davantage de décès que toutes les maladies infantiles réunies. Les accidents de voiture, les chutes, les noyades, les brûlures et les asphyxies sont les causes les plus courantes de blessures non intentionnelles chez les enfants au Manitoba.[16]

SANTÉ DES AUTOCHTONES

Plusieurs études nationales ont récemment attiré l'attention sur l'état de santé des Canadiens et Canadiennes autochtones (Premières nations, Inuits et Métis). Même si des progrès ont été réalisés, ces études montrent que les peuples autochtones sont généralement en moins bonne santé que les Canadiens non autochtones. Par exemple, les Autochtones présentent des proportions plus élevées d'affections chroniques comme l'hypertension et le diabète.

Ces inégalités sanitaires entre les Autochtones et les autres Canadiens et Canadiennes reposent sur plusieurs facteurs possibles, en particulier :

- les faibles niveaux d'instruction, d'emploi et de revenu;

- l'accès insuffisant à des aliments nutritifs abordables et à des possibilités d'activité physique, notamment dans les collectivités éloignées;
- le remplacement des modes de vie traditionnels par des habitudes plus occidentales, qui se traduit par des changements alimentaires et une baisse des niveaux d'activité physique;
- une prédisposition génétique à certaines maladies chroniques comme le diabète.

UNE SOLUTION MANITOBAINE

Les preuves sont irréfutables. Nous devons agir dès maintenant pour faire face aux problèmes de santé évitables qui deviennent un fardeau de plus en plus lourd pour notre système de santé et qui entravent l'avenir de nos enfants et de nos adolescents.

Les membres du Groupe de travail multipartite (Des enfants en santé, pour un avenir en santé) ont jugé important de donner à tous (particuliers, groupes, organismes et autres - dans toute la province) l'occasion de faire connaître les expériences et les idées que leur suggèrent leurs propres perspectives. Plus important encore, le groupe de travail a sollicité l'avis des jeunes pour s'informer directement sur ce qu'ils avaient à dire concernant la vie saine.

Pour faciliter la mise en contexte de la discussion publique, le groupe de travail a posé un certain nombre de questions portant sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles chez les enfants et les adolescents jusqu'à l'âge de 18 ans (voir l'annexe 3). Le groupe de travail a commencé par publier un document de discussion présentant certaines des points de référence et des grandes questions concernant la vie saine. Ce document et un questionnaire sollicitant la rétroaction du public ont été affichés sur le site Web du groupe de travail.

Le groupe de travail a tenu 12 réunions publiques aux quatre coins de la province (voir les lieux et dates à l'annexe 4), a consulté les élèves de 13 écoles dans diverses collectivités et a organisé le Forum jeunesse sur la vie saine, un événement provincial d'une journée. Certains personnes et organisations ont préféré envoyer leur mémoire par la poste ou par courriel.

Les sections qui suivent se fondent sur l'ensemble des observations reçues. Les consultations auprès des jeunes sont présentées en détail dans une section séparée.

Le groupe de travail a cherché à définir les priorités, les initiatives et les mesures qui peuvent être mises en œuvre à court, moyen et long terme pour favoriser l'établissement et le maintien d'environnements favorables à une vie saine. Au Manitoba, on manque actuellement de données provinciales sur les questions liées à la vie saine. La collecte de ces données sera un pas important vers l'élaboration d'autres initiatives.

SECTION 1

CONSEILS REÇUS DES MANITOBAINS ET DES MANITOBAINES

De janvier à mars 2005, le groupe de travail a tenu 12 réunions publiques aux quatre coins de la province (voir l'annexe 4). Plus de 350 Manitobains et Manitobaines représentant un vaste éventail de groupes et d'organisations, ainsi que des particuliers, ont fait part de leurs points de vue sur la santé des enfants (voir l'annexe 5). Le groupe de travail a reçu 201 mémoires et exposés, de même que 154 réponses par le site Web. Un résumé des avis et des recommandations y figurant est donné ci-après.

QU'EST-CE QU'UNE VIE SAINE?

Les gens qui ont répondu à cette question étaient d'accord sur le fait que mener une vie saine signifie consommer des aliments nutritifs, être physiquement actif et éviter les blessures. Toutefois, ils ont également souligné qu'une vie saine passe par une bonne estime de soi et par le sentiment d'être valorisé et proche de la collectivité. L'estime de soi et l'image corporelle étaient également considérées comme des questions significatives.

La plupart de ces gens estimaient que la promotion d'un corps et d'un esprit vigoureux et sain auprès des jeunes était importante. Ils ont indiqué au groupe de travail que ce sont les parents qui ont la responsabilité principale de la santé des enfants, tout en convenant que les familles et les jeunes ont besoin d'appui pour faire des choix sains. Selon les répondants, ce soutien devrait être une responsabilité partagée entre les organismes et les groupes communautaires, les fournisseurs de soins de santé, les écoles et les divers ordres de gouvernement.

INFORMATION ET PROMOTION DE LA VIE SAINE

Un grand nombre de groupes et de personnes ont souligné qu'il fallait promouvoir l'importance de modes de vie sains et fournir de la formation et de l'information à ce sujet. Même si la plupart des gens indiquent qu'il existe beaucoup de renseignements disponibles auprès de nombreuses sources, ils font aussi remarquer que cette information n'est pas toujours facile à obtenir ou à comprendre. Certains conseils peuvent être difficiles à suivre dans la vie quotidienne et ne pas convenir à tout le monde. Les conséquences néfastes de comportements et de choix insalubres ne sont pas toujours pleinement expliquées ou comprises.

Il a été suggéré que les ressources d'information sur la vie saine devraient toutes :

- être adaptées aux familles, aux enfants et aux jeunes;
- être faciles à comprendre;
- offrir des suggestions pratiques facilement applicables dans la vie quotidienne;
- proposer des moyens d'obtenir de l'aide lorsque des questions se posent;
- traiter de situations culturelles et socio-économiques diverses;
- être facilement accessibles et disponibles sous plusieurs formes.

La promotion de la vie saine à l'échelon communautaire est considérée comme très importante. De nombreuses suggestions ont été faites concernant la diffusion des ressources de promotion de la santé, notamment :

- la tenue d'ateliers, de cours et de foires du bien-être dans les collectivités;

- l'organisation de manifestations et d'activités communautaires divertissantes fondées sur les principes de la vie saine;
- un travail du personnel et de bénévoles chargés du bien-être communautaire auprès des familles et des jeunes.

Il a également été suggéré que les fournisseurs de soins de santé communautaires devraient continuer de promouvoir activement les principes d'une vie saine.

Plusieurs intervenants ont souligné que les questions liées à la vie saine sont complexes et exigent des interventions à de nombreux niveaux, tant dans le secteur des soins de santé qu'ailleurs. Leurs suggestions sont axées autour des interventions suivantes :

- encourager les parents à continuer de faire des choix sains pour leur famille;
- former des comités communautaires de promotion de la santé;
- appliquer des pratiques fondées sur les preuves pour la planification de nouvelles initiatives;
- évaluer les objectifs, les recherches et les données obtenues pour veiller à ce que des progrès soient effectivement accomplis.

Les écoles ont un rôle prédominant dans l'enseignement et la promotion des principes de vie saine auprès des enfants et des adolescents. Les gens estiment que les écoles devraient :

- enseigner les choix de vie sains aux élèves;
- donner l'exemple de comportements de vie sains;
- offrir des possibilités qui ne seraient pas sans cela accessibles à certaines élèves.

Les gens voulaient également partager l'information concernant les programmes et services efficaces qui sont exécutés ailleurs dans la province et au-delà et y avoir accès. Cette information aiderait :

- les groupes et les collectivités à découvrir et à mettre en pratique de nouvelles idées;
- à établir des partenariats communautaires;
- à parvenir à une meilleure coordination des programmes et à éviter un dédoublement coûteux des services.

On a constaté un soutien solide à l'égard de l'élaboration d'une campagne médiatique visant à promouvoir à l'échelle de la province une vie saine axée sur la nutrition et l'activité physique. Les sous-campagnes s'adressant particulièrement aux familles, aux enfants et aux adolescents ont été désignées comme indispensables. Ces genres de campagnes sont considérées comme des outils d'information efficaces et efficients qui soutiennent les initiatives pédagogiques et qui réduisent l'influence permanente de la publicité.

De vastes campagnes de marketing visant à promouvoir des choix sains ont également été recommandées, de même que la tenue de campagnes consacrées à la promotion de l'activité physique. D'autres suggestions portaient sur des campagnes publiques pour promouvoir les principes du transport actif en vue d'accroître le degré d'activité physique et de réduire la dépendance vis-à-vis des automobiles. Plusieurs groupes se sont déclarés prêts à s'associer aux campagnes. Il a été suggéré que des exemples locaux de réussites manitobaines devraient être incorporés aux campagnes de marketing. La mise en valeur d'initiatives locales aiderait à promouvoir la vie saine d'une façon qui trouverait un écho parmi les Manitobains et les Manitobaines.

Les gens estimaient par ailleurs qu'il devait y avoir un programme provincial permettant de reconnaître les personnes, les groupes, les organisations et les collectivités qui font des contributions significatives dans le domaine de la vie saine. Il est particulièrement important de mettre en valeur les contributions faites par les jeunes du Manitoba.

On pourrait ainsi :

- attirer l'attention sur des programmes novateurs;
- inciter les gens à participer;
- favoriser une concurrence amicale;
- illustrer les progrès réalisés;
- remercier publiquement ceux dont les actes ont un effet sensible sur la santé des Manitobains.

NUTRITION

Voici les principales questions en matière de nutrition :

- le besoin d'information et de ressources sur la nutrition à l'intention des familles, des enfants et des adolescents;
- le rôle important des parents dans l'apport d'aliments nutritifs à leurs enfants;
- le rôle des écoles et des garderies dans le soutien d'une nutrition saine;
- les préoccupations à l'égard de la disponibilité généralisée d'aliments et de boissons insalubres;
- la sécurité alimentaire.

Des choix d'aliments et de boissons insalubres se présentent quotidiennement aux enfants, aux adolescents et aux familles. Les Manitobains s'inquiètent du nombre de restaurants à service rapide, des portions alimentaires « grande taille », du placement de produits dans les épiceries, des choix offerts dans les cafétérias d'écoles, de la prolifération des distributeurs automatiques et de la publicité visant les enfants et les adolescents.

Les études réalisées au Canada montrent que plus d'un tiers du budget alimentaire des ménages est dépensé à l'extérieur du foyer. De plus, une part croissant des aliments achetés en vue de leur consommation à la maison sont des aliments de « commodité ». Beaucoup de familles indiquent que le manque de temps est la principale raison expliquant que de moins en moins de nourriture est préparée à la maison. Cela signifie que les enfants et les adolescents ont moins d'occasions d'apprendre à préparer des aliments, voire d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en général.

Les intervenants étaient d'accord sur le fait que les enfants et leurs familles avaient besoin d'information et de ressources nutritionnelles convenant à leur âge et faciles à comprendre. Cette information devrait notamment porter sur les points suivants :

- une description des éléments d'une bonne nutrition;
- les besoins nutritionnels correspondant à chaque groupe d'âge;
- les niveaux appropriés de portions et de rations alimentaires;
- des conseils sur l'établissement du budget et les achats à l'épicerie;
- des instructions sur la lecture des étiquettes alimentaires;
- de l'information sur la préparation alimentaire;
- la sécurité alimentaire.

Il a également été suggéré qu'il conviendrait d'améliorer l'accès à des recettes faciles, nutritives et économiques et que des ressources pertinentes du point de vue culturel et socio-économique devraient être élaborées. Les gens ont convenu que de l'information et des ressources faciles à trouver devaient viser les familles. Des suggestions ont été faites concernant l'utilisation de programmes existants pour exécuter des programmes éducatifs et fournir une expérience pratique.

L'importance de la promotion d'aliments sains dans les écoles a été suggérée par plusieurs intervenants. Des lignes directrices et des ressources devraient être à la disposition des écoles pour faciliter l'accès à des aliments sains. Voici plusieurs facteurs à prendre en compte :

- les genres de boissons et d'aliments vendus

dans les cafétérias, les cantines, les magasins et les distributeurs automatiques des écoles;

- les genres de boissons et d'aliments offerts ou vendus pendant les activités scolaires;
- les genres de boissons et d'aliments utilisés comme moyen de collecter des fonds;
- l'offre de cours de nutrition;
- l'éducation des élèves, des parents et du personnel;
- la promotion du jardinage et de la conservation des fruits et légumes.

L'accessibilité à des boissons et des aliments non nutritifs et le manque de choix sains dans les écoles sont des problèmes fréquemment abordés. Les preuves présentées montrent que les boissons et aliments insalubres contribuent au surpoids et à l'obésité chez les enfants et les adolescents. Des inquiétudes ont été soulevées concernant les efforts intenses de publicité réalisés par les industries des aliments, des boissons et de la restauration à l'intention des enfants et des adolescents. Les jeunes ont souligné le besoin d'accroître l'éducation sur la nutrition saine et de prendre des mesures novatrices pour faciliter l'accès à des aliments plus sains.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un grand nombre d'exposés et de mémoires présentés devant le groupe de travail mettaient en avant des préoccupations croissantes concernant la réduction des niveaux de condition physique et d'activité physique chez les jeunes. Les principales questions relevées étaient les suivantes :

- l'accès aux activités récréatives et sportives et leur abordabilité;
- les installations à usage partagé, dont l'utilisation communautaire des écoles;
- le transport actif;
- l'éducation physique à l'école.

Un grand nombre d'exposés et de mémoires consacrés aux loisirs, aux sports et à l'activité physique ont été déposés par un large éventail de personnes et d'organisations, qui recommandaient toutes d'accroître le soutien aux programmes de loisirs, de sports et de conditionnement physique. Les commentaires et les recommandations étaient axés sur l'abordabilité et l'accessibilité, en particulier :

- les installations récréatives, y compris leur usage conjoint;
- les programmes récréatifs;
- les ressources humaines;
- la coordination et les partenariats parmi les divers intervenants.

De nombreux intervenants ont décrit les défis relatifs aux installations récréatives. Les coûts élevés de fonctionnement et d'entretien des installations vieillissantes sont transférés aux utilisateurs, ce qui rend les programmes trop onéreux pour bien des familles. Les gens ont indiqué au groupe de travail que l'allocation de fonds supplémentaires pour la rénovation des immobilisations et les frais de fonctionnement et d'entretien aiderait à réduire les coûts des programmes et à en élargir l'accès. Les intervenants ont suggéré l'augmentation du financement des programmes d'immobilisation actuels ou la création de nouveaux programmes de financement consacrés à l'infrastructure récréative communautaire afin de renforcer l'accessibilité pour les familles.

Il a été suggéré qu'une meilleure coordination des installations récréatives était nécessaire. Les collectivités devraient éviter le dédoublement des installations et utiliser les ressources pour fournir des installations dans les zones où elles sont nécessaires. Des installations polyvalentes pouvant accueillir une variété d'activités ont également été recommandées à titre d'option. Toutefois, un grand nombre d'intervenants estiment que les jeunes seraient plus enclins

à participer aux activités si celles-ci étaient facilement accessibles et situées au bon endroit.

L'usage partagé des installations, en particulier l'utilisation communautaire des écoles, a été suggéré par un grand nombre de personnes et d'organisations comme un autre moyen important d'utiliser efficacement l'espace existant. Les gens pensaient que les écoles devaient avoir davantage accès aux installations récréatives communautaires pour leurs programmes. Inversement, l'accès aux installations scolaires par la collectivité devrait être élargi hors des heures d'école afin d'accroître les possibilités de loisirs offertes aux enfants et aux adolescents.

Un grand nombre de personnes ont fait savoir que la mise en place de programmes au bon emplacement dans les écoles ferait accroître le nombre d'enfants et d'adolescents participant à des activités physiques. Certains ont suggéré que les installations scolaires devraient être disponibles non seulement avant et après l'école, mais aussi en soirée, en fin de semaine et pendant les vacances. Dans certaines collectivités, les écoles sont les seules installations récréatives disponibles.

Toutefois, les intervenants ont relevé l'existence de certaines difficultés faisant obstacle à l'utilisation communautaire des écoles :

- fixer les horaires des activités en tenant compte des besoins des équipes sportives, des clubs et des activités et manifestations des écoles;
- donner accès aux élèves qui doivent se rendre à l'école et en revenir en autobus;
- examiner le coût de maintenir les écoles ouvertes pour veiller à ce que les programmes demeurent abordables et accessibles.

De nombreux avis ont été avancés sur la démarche à appliquer pour l'utilisation communautaire des écoles, en encourageant notamment les divisions scolaires à élaborer des politiques à ce sujet. Il a été remarqué que plusieurs divisions ont déjà des politiques et des ententes d'utilisation conjointe en vigueur.

Plusieurs personnes ont également indiqué que le renforcement de l'accès à des possibilités d'activité physique ne devait pas nécessairement être lié à des installations coûteuses. Par exemple, les collectivités pourraient offrir un réseau d'installations gratuites ou à faible coût, comme des pistes cyclables, des sentiers de randonnée, des chemins et des parcs. Parmi les autres idées proposées, mentionnons :

- davantage d'activités familiales gratuites;
- davantage d'événements communautaires axées sur l'activité physique;
- des cours d'activité physique communs pour les parents, les enfants et les adolescents, avec des tarifs réduits accordés aux familles;
- accroissement des activités récréatives de plein air à faible coût, comme les pistes cyclables et les sentiers de randonnée.

Beaucoup de gens estimaient que l'on mettait trop l'accent sur les sports de compétition aux échelons scolaire et communautaire, en s'inquiétant du fait que des sports de ce genre excluaient un grand nombre d'enfants et d'adolescents. Pour encourager les enfants et les adolescents à être plus actifs, outre les programmes de compétition existants, il a été suggéré d'offrir un plus vaste éventail de sports qui ne soient pas de compétition et d'autres activités correspondant à une grande variété de goûts et d'habiletés. Parmi les autres idées visant à stimuler un meilleur accès aux programmes d'activité physique :

- offrir davantage d'activités impromptues afin de donner aux enfants plus de temps pour participer à une large gamme d'activités;
- fournir davantage d'information sur les loisirs, les sports et les autres genres d'activité physique existant dans les collectivités;
- faire en sorte que les programmes de loisirs et de conditionnement physique soient animés par des personnes qualifiées;

- faciliter l'accès aux stages à l'intention des moniteurs de sports ou de conditionnement physique en dehors des grands centres;
- soutenir les efforts de recrutement et de formation des bénévoles qui contribueront aux programmes d'activité physique;
- faire participer à titre de bénévoles et d'employés des adolescents dans les domaines des loisirs, des sports et du conditionnement physique;
- former et bâtir des partenariats afin d'améliorer la coordination des services parmi tous les principaux intervenants concernés par l'activité physique.

Les avantages du transport actif (la marche, le jogging, la bicyclette, le patinage, etc.) ont été mis en avant par plusieurs personnes et groupes, qui ont demandé à ce que les divers ordres de gouvernement soutiennent le transport actif des manières suivantes :

- en encourageant les enfants à aller à l'école à pied ou en bicyclette;
- en investissant dans des occasions récréatives à faible coût ouvertes au plus grand nombre (pistes cyclables, sentiers de randonnée, chemins);
- par la promotion de la conception et de l'adaptation des collectivités et des quartiers de façon à incorporer les principes de transport actif.

L'activité physique à l'école a été longuement débattue par des particuliers et diverses organisations. Même si certains groupes estimaient que les cours quotidiens d'éducation physique devaient être enseignés exclusivement par des éducateurs qualifiés dans ce domaine et être obligatoires de la maternelle au secondaire 4, de nombreux intervenants jugeaient eux que la promotion de l'activité physique quotidienne serait plus efficace que la seule imposition de l'éducation physique de la maternelle au secondaire 4 pour aider les enfants à acquérir de bonnes habitudes de condition physique qu'ils conserveront à l'avenir. On a fait remarquer que de nombreuses écoles de la province n'offrent pas de cours d'éducation physique et sanitaire aux niveaux actuellement recommandés.

Certains s'inquiétaient de l'ajout possible de cours d'éducation physique et d'éducation sanitaire à la liste des choix de cours offerts aux élèves des classes de secondaire 3 et 4. Plusieurs personnes ont suggéré qu'il faudrait établir d'autres façons pour ces élèves d'obtenir des crédits en activité physique hors de l'école. Les jeunes seraient ainsi mieux capables de faire la transition entre les activités scolaires dirigées et les choix personnels en matière de conditionnement physique. Cela aiderait de plus les élèves du secondaire à acquérir des compétences en leadership et en bénévolat dans la collectivité. La capacité de certaines écoles à offrir des cours quotidiens d'éducation physique ou des occasions d'activité physique a également soulevé des interrogations. Toutefois, la plupart des gens convenaient que les enfants et les adolescents devaient être plus actifs physiquement à l'école, en particulier au cours de leurs premières années, en vue de développer un goût profond et permanent de l'activité physique.

PRÉVENTION DES BLESSURES

C'est dans le domaine de la prévention des blessures que le groupe de travail a reçu le moins de mémoires et de recommandations, alors que les blessures sont pourtant la première cause de décès d'enfants et d'adolescents manitobains et qu'elles mènent à des milliers de visites de consultations médicales et d'hospitalisations chaque année. Cela n'est peut-être pas surprenant, car les blessures non intentionnelles sont considérées par la plupart des gens comme des « accidents » hors de notre contrôle. Toutefois, selon les estimations, plus de 80 % de ces blessures sont évitables.

Plusieurs intervenants recommandaient l'élaboration d'une stratégie provinciale de prévention des blessures. Il a également été souligné que l'activité physique et la prévention des blessures n'étaient pas des dossiers séparés et que l'éducation en matière de sécurité et de prévention des blessures devrait être intégrée à tous les programmes de vie active. Des activités d'éducation supplémentaires dans ce domaine pourraient aussi être offertes par l'entremise de l'initiative Santé à l'école. Les autres grandes catégories de blessures chez les enfants et les adolescents devraient être définies et des programmes d'éducation et de promotion de la sécurité devraient être élaborés pour les enfants et leur famille.

Certaines personnes ont suggéré qu'une vaste campagne d'information du public serait la manière la plus efficace de promouvoir le port du casque tout en alimentant et en renforçant le nombre de jeunes qui font de la bicyclette. D'autres ont indiqué que le port du casque devrait être imposé par la loi. On a également souligné la nécessité d'aider d'une façon ou d'une autre les familles à faible revenu qui pourraient ne pas être en mesure d'acheter des casques.

Une autre inquiétude soulevée était la sécurité des enfants dans les véhicules, et quelques personnes ont souligné l'importance de l'usage systématique de sièges adéquats destinés aux enfants.

La sécurité de l'eau a été mise en avant par plusieurs groupes du Nord du Manitoba et de la région d'Entre-les-Lacs. Il s'agit là d'une préoccupation importante pour les collectivités des Premières nations, ce qui est compréhensible, car les statistiques montrent que les Manitobains et Manitobaines des Premières nations ont un taux de noyade accidentelle quatre fois plus élevé que l'ensemble de la population.[17]

DÉFIS AUXQUELS LES MANITOBAINS À FAIBLE REVENU SONT CONFRONTÉS POUR CE QUI EST DE LA VIE SAINE

Les familles pauvres connaissent de nombreux défis en ce qui concerne l'établissement d'un cadre de vie sain pour leurs enfants. Les faibles revenus limitent considérablement l'accès à des aliments sains, aux loisirs, aux gardes de jour, à un logement adéquat et à un quartier sécuritaire. De nombreux intervenants ont signalé que les aliments sains sont plus chers que les aliments moins nutritifs. Un grand nombre d'observations insistaient sur la nécessité d'agir face à ces problèmes. Parmi les suggestions faites, mentionnons :

- des améliorations continues aux programmes de sécurité du revenu et de supplément du revenu;
- l'accroissement du financement de manière à protéger les programmes d'allocations;
- l'actualisation des programmes d'aide à l'emploi;
- des hausses régulières du salaire minimum;
- l'accès à des logements de qualité à un coût abordable;
- l'amélioration de l'accès à du matériel récréatif et à de l'équipement de protection;
- l'accès à des gardes de jour de qualité.

Le coût élevé de la nourriture dans le Nord et dans les régions éloignées a été souligné par plusieurs mémoires et exposés. Certains intervenants ont suggéré qu'il serait plus efficace de soutenir des initiatives locales visant à produire des aliments nutritifs, en s'axant sur une alimentation traditionnelle fondée sur des ressources locales.

Le coût élevé de la participation aux activités récréatives et sportives est un obstacle de taille pour les enfants et les adolescents de familles à faible revenu.

COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Les collectivités des Premières nations sont confrontées à des défis uniques qui peuvent entraver leurs efforts pour mener une vie saine. Les problèmes et les solutions possibles doivent tenir compte des différences culturelles et géographiques, en particulier les distinctions entre les collectivités des Premières nations du Sud et du Nord.

Le groupe de travail a rencontré les chefs et des membres de la nation des Cris de Manto Sipi et de la nation Sioux Valley Dakota. Ces deux collectivités doivent faire face aux mêmes problèmes :

- un taux de chômage élevé;
- le manque de logement adéquat;
- le coût élevé de la nourriture;
- le manque de possibilités récréatives;
- les problèmes de dépendance;
- les problèmes de santé mentale.

Il est toutefois important de remarquer que les Manitobains et Manitobaines ont beaucoup à apprendre de nos collectivités autochtones, en particulier dans l'optique des activités liées à leur mode de vie traditionnel. La chasse, la pêche, le piégeage et un profond et constant respect des ressources naturelles sont des principes directeurs permettant de préserver un mode vie sain adapté aux différences culturelles.

QUESTIONS RELATIVES À LA SANTÉ

Bien le groupe de travail ait axé ses travaux sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles, bien des gens ont profité de l'occasion pour soulever d'autres questions relatives à la santé des enfants.

Plusieurs mémoires et exposés étaient consacrés à la consommation de tabac, à la promotion de la santé mentale (en particulier les problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie), aux troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale liés à la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse, à l'allaitement naturel, aux caries dentaires chez les enfants et aux troubles de l'alimentation.

Plusieurs organisations et particuliers ont centré leur exposé ou leur mémoire sur ce que la province pourrait faire pour étendre sa stratégie de lutte contre la consommation de tabac par des restrictions supplémentaires à la consommation du tabac dans les lieux publics. Certains ont également suggéré d'augmenter les taxes sur les produits du tabac.

L'intensification des campagnes d'éducation et de sensibilisation du public sur les effets nocifs du tabac, y compris la fumée ambiante, a aussi été recommandée. Il faudrait prévoir plus de ressources pour les programmes de prévention et de désaccoutumance au tabac à l'intention des jeunes par l'entremise du système scolaire. La participation des jeunes à la planification et à l'exécution de ces programmes a été jugée essentielle.

Plusieurs exposés et mémoires ont souligné l'importance primordiale de la promotion de la santé mentale dans les efforts liés à la santé des jeunes. Ces exposés et ces mémoires ont insisté sur la nécessité d'aider les enfants et les adolescents à réagir à des questions comme l'estime de soi, l'image corporelle, les facilités d'adaptation et la gestion du stress par un éventail d'appuis pédagogiques et communautaires.

Parmi les autres recommandations relatives aux questions de santé mentale et aux jeunes, mentionnons :

- l'élaboration de programmes scolaires et l'éducation en matière de santé mentale pour tous les élèves du Manitoba;
- l'accroissement des ressources afin d'améliorer l'accès aux services de santé mentale pour les enfants et les adolescents, en particulier dans les régions éloignées;
- l'élaboration d'une stratégie provinciale de prévention du suicide;
- l'exécution de programmes continus d'information et de sensibilisation sur la toxicomanie et l'alcoolisme;
- l'étude des questions liées à l'image corporelle et la promotion de corps sains au lieu d'encourager des attentes irréalistes concernant la beauté;
- la mise en place d'appuis et de programmes de prévention supplémentaires à l'intention des jeunes atteints de troubles de l'alimentation.

SECTION 2

LES CONSEILS REÇUS DES JEUNES MANITOBAINS

De novembre 2004 à mars 2005, les membres du groupe de travail ont rencontré des élèves de plus de 43 classes (de la 7e année au secondaire 4) dans 13 écoles de la province afin de donner aux jeunes manitobains l'occasion de partager leurs points de vue sur la vie saine. Les membres ont travaillé en groupes de trois de manière à rencontrer le plus grand nombre d'élèves possible. Les élèves ont étudié trois aspects de la vie saine :

- la nutrition;
- l'activité physique;
- la prévention des blessures non intentionnelles.

Les classes ont été divisées en petits groupes de discussion. À la fin des échanges, chaque groupe a eu le temps de partager ses idées avec le reste de la classe et l'équipe du groupe de travail. Les élèves qui voulaient discuter d'autres questions liées à la santé ont eu l'occasion de le faire.

De plus, le groupe de travail a organisé un Forum jeunesse sur la vie saine d'une journée qui a eu lieu à Winnipeg le 4 mars 2005 et auquel ont participé plus de 180 élèves de secondaire 3 et de secondaire 4 en provenance de 61 écoles des quatre coins de la province. Les élèves ont pu étudier de manière plus approfondie les questions relatives à la nutrition, à l'activité physique et à la prévention des blessures, ainsi que les mesures qu'ils pourraient prendre à cet égard. Ils ont également discuté de ce qui les motive personnellement à prendre soin de leur santé et à s'engager personnellement à avoir un mode de vie sain.

L'information suivante reflète les idées et les suggestions avancées pendant les visites d'école et lors du Forum jeunesse sur la vie saine.

NUTRITION

Que pouvons-nous faire pour garantir que la nutrition va dans le sens de modes de vie sains - à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

INDIVIDUELLEMENT

La plupart des élèves semblaient avoir une idée précise de ce qu'ils doivent faire à titre personnel pour effectuer de bons choix nutritionnels. Ils pensaient qu'ils réussiraient davantage, à court et à long terme, à faire des choix nutritionnels sains en s'orientant progressivement vers des aliments plus sains.

À l'évidence, la plupart des élèves comprenaient bien les questions relatives à l'image personnelle. Les élèves ont fait remarquer que leur priorité devait être la santé et non l'atteinte d'une forme corporelle définie de façon irréaliste comme « idéale » par les médias (p. ex., être excessivement mince).

Les élèves ont également indiqué qu'il était important de posséder l'information pertinente pour faire des choix d'aliments et de boissons intelligents, à savoir :

- connaître les ingrédients des aliments et des boissons;
- comprendre le Guide alimentaire canadien;
- savoir comment planifier des repas et des collations équilibrés;
- comprendre l'étiquetage des aliments.

DANS LES FAMILLES

Lorsque l'on a évoqué ce que les familles pouvaient faire pour que leur alimentation soit saine, les jeunes ont indiqué que les parents devaient observer de bons comportements nutritionnels et donner l'exemple à leurs enfants.

L'information et la promotion de la vie saine ont été désignées comme les facteurs les plus importants pour les familles. Les parents devraient

apprendre à choisir et à préparer des aliments nutritifs. De l'information devrait être disponible sur les effets de l'alimentation insalubre. Les élèves ont aussi suggéré que les parents et les jeunes devaient s'informer davantage sur l'alimentation saine et que le soutien de la collectivité, des écoles et du gouvernement était nécessaire.

Voici certaines des suggestions sur l'observation de bonnes habitudes alimentaires dans le cadre familial :

- manger ensemble plus souvent à la maison et moins au restaurant;
- accorder davantage d'importance à la planification de repas équilibrés;
- disposer de moins d'aliments vides[*] à la maison;
- rendre les aliments sains plus attirants et facilement accessibles pour les familles occupées;
- planifier et préparer des repas en famille.

À L'ÉCOLE

Les élèves reconnaissent qu'ils sont en fin de compte responsables de leurs propres choix. Toutefois, ils indiquent que les écoles ont un important rôle à jouer dans la promotion de saines habitudes alimentaires chez les enfants et les adolescents.

Les élèves ont fait plusieurs suggestions quant à ce que les écoles pourraient faire pour aider les jeunes à observer de bonnes pratiques alimentaires :

- proposer des choix abordables et sains dans les cafétérias, les cantines et les distributeurs automatiques;
- proposer des plats de diverses cultures;
- donner accès à de l'eau par des fontaines en bon état de fonctionnement;
- organiser des activités pour promouvoir une alimentation saine, telle une journée de la nutrition chaque mois;
- enseigner aux élèves à préparer des collations et des repas sains faciles à préparer et à établir le budget alimentaire;
- enseigner la nutrition aux jeunes enfants;
- vendre des articles plus sains dans le cadre des collectes de fonds.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les élèves ont aussi fait plusieurs suggestions sur l'appui des collectivités à l'alimentation saine. La plupart pensaient que les aliments nutritifs devraient être plus accessibles que les aliments à faible valeur nutritive.

L'information et la promotion d'une alimentation saine à grande échelle étaient considérées comme une responsabilité communautaire.

Les élèves ont suggéré la tenue d'une campagne médiatique consacrée aux habitudes alimentaires et aux modes de vie sains, qui donnerait également de l'information sur les conséquences des choix insalubres.

Les jeunes ont par ailleurs fait les recommandations suivantes pour la collectivité :

- offrir des choix plus sains dans les restaurants;
- ouvrir moins de restaurants-minute;
- enlever les friandises et les tablettes de chocolat situées sur les rayons près des caisses des épiceries;
- améliorer le choix d'aliments sains dans les épiceries de quartier;
- mettre en place davantage de jardins communautaires et de marchés des agriculteurs axés sur la vente de produits locaux;
- offrir davantage de cours de nutrition et de cuisine aux jeunes;
- mieux publiciser les aliments sains.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Que pouvons-nous faire pour promouvoir un mode de vie actif physiquement – à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

INDIVIDUELLEMENT

Les élèves disent que pour avoir un mode de vie sain, il faut avant tout connaître les activités que l'on aime pratiquer et dans lesquels on connaît une certaine réussite. Les élèves conviennent qu'ils doivent être plus actifs quotidiennement et ont plusieurs idées sur ce que chacun pourrait faire afin d'intégrer davantage l'activité physique (la marche, la course, le patinage, la randonnée, etc.) à leur vie quotidienne.

Les élèves ont également suggéré que les jeunes pourraient :

- dresser un objectif en matière de conditionnement physique et un plan pour l'atteindre;
- se soutenir mutuellement en étant actifs avec leurs amis;
- donner l'exemple d'une vie active;
- passer moins de temps devant la télévision, à l'ordinateur ou à jouer des jeux vidéo.

DANS LES FAMILLES

Les élèves ont de nouveau souligné que les parents devraient donner l'exemple à leurs enfants en étant eux-mêmes actifs et en encourageant l'activité physique en famille. Un grand nombre d'entre eux ont indiqué que les jeunes sont généralement plus actifs si leurs parents le sont aussi.

Les jeunes pensent également que les parents devraient participer davantage aux activités physiques de leurs enfants, en tant que participants, entraîneurs ou bénévoles.

Parmi les autres suggestions d'activités familiales, mentionnons :

- consacrer régulièrement des soirées à des activités en famille;
- faire du sport ensemble;
- faire des promenades;
- participer à des activités régulières comme le patinage, la natation, le jeu de quilles, la bicyclette ou le jardinage et avoir des vacances familiales actives;
- limiter le temps que les enfants passent devant la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux vidéo.

À L'ÉCOLE

L'activité physique à l'école a été longuement débattue. Les jeunes estiment que l'école joue un rôle fondamental sur les niveaux d'activité physique, car elle prodigue les cours d'éducation physique et d'autres occasions d'être actif.

Même si les élèves ont une opinion favorable de l'éducation physique à l'école, un grand nombre d'entre eux ont indiqué que l'on y mettait trop l'accent sur les sports de compétition. Les jeunes voulaient avoir davantage d'occasions de pratiquer d'autres sports ainsi que des activités plus variées auxquelles ils pourraient continuer de se consacrer à l'âge adulte. Un groupe a notamment fait la recommandation suivante : « faites en sorte que l'activité physique soit amusante pour que les enfants puissent faire l'exercice dont ils ont besoin ».

De nombreux jeunes ont recommandé que les gymnases des écoles soient ouverts avant et après l'école et pendant les fins de semaine.

Les participants au forum ont aussi suggéré que les jeunes soient reconnus pour leur participation et leurs efforts afin d'être plus actifs. Ils ont fait savoir que plus les gens sont reconnus, plus ils ont confiance en leurs aptitudes, ce qui les encourage à demeurer actifs.

Voici d'autres idées avancées en vue d'encourager l'activité physique dans les écoles :

- proposer l'éducation physique comme option aux élèves de secondaire 3 et 4;
- offrir des occasions d'activité quotidienne à l'école;

- organiser d'autres possibilités d'activités parascolaires;
- permettre aux élèves d'obtenir des crédits pour les activités physiques et le leadership (p. ex., en tant qu'entraîneur ou arbitre) exercés à l'extérieur de l'école;
- proposer plus de programmes avant et après la classe, avec une gamme plus vaste d'activités qui ne consistent pas uniquement en des sports d'équipe.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les discussions sur les efforts communautaires à déployer afin de promouvoir l'activité physique se sont centrées sur ce que les collectivités pourraient faire pour offrir des activités récréatives gratuites ou abordables aux enfants et aux adolescents.

Les élèves ont fait de nombreuses suggestions pour que les collectivités améliorent les activités physiques offertes aux jeunes. Il a été remarqué que les jeunes handicapés veulent être actifs, mais manquent d'occasions de le faire.

Les jeunes ont également recommandé que les administrations, les collectivités et les écoles en fassent davantage pour promouvoir un éventail d'activités physiques.

Voici certaines suggestions de changements à apporter dans la collectivité qui ont été avancées par les jeunes :

- proposer des tarifs réduits aux élèves dans les centres de conditionnement physique;
- mettre en place plus d'activités sportives qui ne soient pas axées sur la compétition;
- mettre en place des occasions de participer à des activités en été;
- aménager de nouveaux sentiers pédestres et cyclables;
- réduire les coûts de participation aux sports et aux activités pour les jeunes à faible revenu;
- organiser davantage de manifestations et d'activités communautaires axées sur l'activité physique afin de rassembler les collectivités.

PRÉVENTION DES BLESSURES

Que pouvons-nous faire pour faciliter une réduction du nombre de blessures non intentionnelles - à titre personnel, familial ou en tant qu'école et collectivité?

En informant et en sensibilisant les jeunes Manitobains aux risques de blessures non intentionnelles, on les aidera à prendre conscience de l'importance de la prévention des blessures. Les jeunes ont fait état de plusieurs grandes préoccupations et ont donné des idées pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles.

INDIVIDUELLEMENT

Une grande partie de la discussion sur la prévention des blessures était axée sur la nécessité de faire preuve de responsabilité et de jugement pour conduire de manière sécuritaire. Voici quelques-unes des suggestions avancées :

- mettre sa ceinture de sécurité;
- respecter les limites de vitesse;
- ne pas utiliser de téléphone cellulaire au volant;
- ne pas conduire en état d'ivresse.

Les élèves se sont également axés sur les précautions à prendre pour éviter les blessures en faisant du sport ou de l'exercice :

- faire des exercices d'étirement et d'échauffement adéquats;
- utiliser du matériel approprié en bon état de marche;
- porter un casque en faisant de la bicyclette ou de la planche à roulettes.

La sécurité individuelle a également été évoquée par les jeunes. Ils ont suggéré que les enfants et les adolescents fassent attention lorsqu'ils marchent seuls et qu'ils observent les alentours. Un grand nombre d'entre eux ont signalé que les enfants les plus âgés devraient prendre soin des plus jeunes.

DANS LES FAMILLES

Parmi les questions liées à la sécurité dans les familles, celle qui a été la plus discutée concernait la sécurité incendie à la maison. Certains élèves ont également suggéré que les familles devaient participer aux programmes de surveillance de quartier.

De plus, les jeunes ont recommandé que les parents encouragent leurs enfants à porter un casque lorsqu'ils font de la bicyclette ou de la planche à roulettes.

Voici d'autres suggestions faites pour améliorer la sécurité dans les familles :

- disposer pour la famille d'un plan de sécurité correspondant aux diverses situations d'urgence (incendie, tornade, etc.);
- équiper la résidence d'un ou plusieurs détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone et d'un extincteur et apprendre à les utiliser;
- prendre les dispositions nécessaires pour protéger les enfants à la maison en gardant les médicaments et les matières toxiques à un endroit approprié;
- veiller à ce que les jeunes des régions rurales soient informés sur la sécurité à la ferme;
- ranger les armes à feu sous clés;
- assurer une bonne supervision parentale des jeunes enfants.

À L'ÉCOLE

Les élèves ont fait plusieurs suggestions à appliquer à l'école pour améliorer la sécurité et la prévention des blessures, en particulier :

- éviter l'intimidation et les bagarres par une surveillance accrue en dehors des heures de cours;
- mettre davantage l'accent sur la sécurité incendie et les exercices d'évacuation;
- améliorer la sécurité dans les autobus;
- veiller à la sécurité dans les ateliers;
- offrir davantage de cours sur la sécurité à la ferme dans les régions rurales;
- offrir plus d'activités éducatives sur la prévention des blessures;
- offrir de la formation en réanimation cardio-respiratoire;
- veiller à ce que des échauffements suffisants soient réalisées avant de faire de l'exercice;
- bien utiliser les appareils d'exercice.

DANS LES COLLECTIVITÉS

Les jeunes ont suggéré que les collectivités devraient accorder plus d'attention à la sécurité sur les routes et les trottoirs pendant la période hivernale. Cette recommandation a été plus fréquente dans les régions rurales où les élèves doivent souvent parcourir des distances plus longues pour aller à l'école et en revenir.

Les élèves ont aussi fait les recommandations suivantes :

- davantage de sentiers et de pistes cyclables devraient être aménagés pour éviter que les jeunes circulent en bicyclette dans des rues très fréquentées;
- offrir plus de formation et de matériel de sécurité dans les lieux de travail.

Les élèves ont demandé que les collectivités et les pouvoirs publics aménagent à leur intention des environnements sécuritaires. Voici quelques-unes des suggestions variées formulées :

- organiser une campagne médiatique afin de promouvoir et d'informer les jeunes et leurs familles sur la prévention des blessures;
- promouvoir le port du casque à bicyclette;
- établir davantage de centres pour les jeunes ou d'autres lieux accessibles où les jeunes peuvent se rendre pour prendre part à des activités sécuritaires;
- entretenir les parcs et l'équipement des terrains de jeux;
- offrir des programmes informant les enfants et les adolescents sur le bien-être mental et la prévention du suicide, à partir du cycle élémentaire et jusqu'au secondaire;

- promouvoir la nécessité de vivre dans un environnement sain et propre.

AUTRES PRÉOCCUPATIONS CONCERNANT LA SANTÉ

Les autres questions relatives à la santé qui ont été discutées ou mentionnées par les jeunes concernaient le bien-être mental, la prévention des suicides, la consommation d'alcool, de drogues et de tabac et la sexualité saine.

L'importance de l'estime de soi et des aptitudes en adaptation a été abordée dans plusieurs discussions.

La prévention du suicide et la consommation d'alcool et de drogues ont également été désignées comme des problèmes particulièrement graves.

Des élèves ont souligné à titre individuel l'importance des points suivants :

- choisir des amis positifs et ne pas se laisser influencer par les actes ou les jugements des autres;
- solliciter de l'aide auprès d'un conseiller ou d'un organisme ou recommander cette démarche à un ami ou une amie;
- avoir des intérêts à l'extérieur, p. ex., un passe-temps, un sport ou des activités de bénévolat;
- avoir du respect pour soi, pour ses amis, sa famille et les relations mutuelles.

En ce qui concerne les familles, les élèves ont souligné l'importance de communications ouvertes entre les enfants et leurs parents. Ils ont également indiqué que les parents doivent savoir ce qui se passe dans la vie de leurs enfants et vice versa. Les familles doivent être solidaires, savoir écouter et être pour leurs enfants une ressource plutôt qu'une force contraire. Enfin, les parents devraient donner l'exemple et être de bons modèles pour leurs enfants.

Les élèves estimaient que les écoles devaient fournir de l'information sur les problèmes de santé mentale et de dépendance qui soit adapté aux divers groupes d'âges. Ils ont désigné l'intimidation comme un problème important, et ont indiqué que les écoles devaient favoriser l'inclusion et procurer un environnement rassurant, divertissant et constructif à tous les élèves.

Les élèves ont suggéré que les collectivités proposent davantage d'activités aux jeunes afin d'éviter qu'ils ne « cherchent des ennuis ». Les centres d'accueil et les groupes de jeunes ont été reconnus comme des lieux importants où les jeunes peuvent se rencontrer en sécurité.

Pour ce qui est de la sexualité, les élèves ont signalé le besoin d'accroître l'éducation à l'école, en renforçant l'accès à une meilleure information et à de l'aide dans l'établissement et à l'extérieur. Un accès plus facile à une protection abordable au sein et en dehors des écoles a été demandé. Les élèves ont insisté sur le fait que les parents doivent parler de ce sujet à leurs enfants au lieu de l'éviter.

Même si la consommation de tabac n'a pas été traitée comme un thème séparé au cours des ateliers tenus en classe, l'importance de la question a été mise en avant dans divers contextes.

RECOMMANDATIONS

Après avoir tenu des consultations approfondies avec les Manitobains et les Manitobaines, le groupe de travail multipartite Des enfants en santé, pour un avenir en santé présente en toute déférence les recommandations suivantes au gouvernement du Manitoba.

LES INITIATIVES ÉDUCATIVES DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives de promotion de la vie saine et qu'il fournisse des ressources éducatives pour les familles et les écoles. Le groupe de travail recommande donc que :

1. le gouvernement provincial envisage d'élaborer des ressources pour les familles et les écoles afin de fournir l'information essentielle sur les bénéfices d'une vie saine et la façon de faire des choix sains;
2. le gouvernement provincial donne aux jeunes des possibilités de conseiller la ministre de la Vie saine sur des questions touchant leur santé par la création d'un comité consultatif de jeunes;
3. le gouvernement provincial mette en œuvre un mois « j'adore courir » visant les enfants de 5e et 6e années, à compte d'octobre 2006. D'autres manifestations annuelles célébrant la vie active pourraient être élaborées en consultation avec le comité consultatif de jeunes proposé;
4. le gouvernement provincial crée à partir de l'hiver 2005 un prix annuel du premier ministre pour la vie saine;
5. le gouvernement provincial encourage les organismes communautaires à créer des programmes de prix visant à mettre en valeur les réalisations locales et à promouvoir encore plus la vie saine, et qu'il appuie ces organismes à cet égard;
6. le gouvernement provincial établisse à l'automne 2005 un programme d'activité du genre « Le Manitoba en mouvement ». Il s'agirait d'un programme promotionnel intensif qui incitera les Manitobains et les Manitobaines à être actifs. Pour devenir une école « en mouvement » dans le cadre du programme, tous les enfants doivent accepter de faire 30 minutes d'activité physique quotidienne cinq jours par semaine, cela pouvant inclure le trajet jusqu'à l'école à pied et les activités pendant la pause déjeuner;
7. le gouvernement provincial étudie l'élaboration de plans promotionnels visant à communiquer à toute la population l'importance de la vie saine et les effets d'une mauvaise alimentation et du manque d'exercice.

LA NUTRITION DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que davantage d'aliments nutritifs soient à la disposition des élèves dans les écoles. Le groupe de travail recommande donc que :

8. le gouvernement provincial exige que toutes les écoles aient dans leur plan scolaire une politique officielle concernant l'alimentation et la nutrition à l'école;
9. le gouvernement provincial fournisse à titre d'exemple des modèles d'énoncés de politique afin d'aider les écoles et les divisions scolaires à en formuler les détails en fonction des circonstances et des besoins locaux;

10. le gouvernement provincial offre des « lignes directrices sur les aliments servis dans les écoles » ainsi qu'une série d'outils et de ressources auxquels les écoles auraient accès afin d'agir plus facilement dans ce domaine;
11. les écoles rendent compte chaque année aux conseils consultatifs de parents et à Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba des mesures prises concernant les politiques officielles sur l'alimentation et la nutrition à l'école;
12. ces recommandations soient mises en œuvre progressivement sur deux ans à compter de l'année scolaire 2006-2007 pour les classes de la maternelle à la 6e et en 2007-2008 pour les niveaux suivants.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES ÉCOLES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement rende obligatoires les cours d'éducation physique et sanitaire de la maternelle au secondaire 4. La mise en œuvre des cours variera selon l'année d'études afin de permettre au maximum de faire participer les parents, les

Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba recommande le nombre d'heures correspondant aux cours d'éducation physique et sanitaire. Toutefois, selon les estimations, moins de la moitié des élèves des classes de la maternelle à la 8e année suivrent le nombre minimum recommandé d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire

Il est actuellement recommandé que, de la maternelle à la 6e année, les élèves suivent un minimum de 198 minutes de cours d'éducation physique et sanitaire par cycle scolaire de six jours. Cela représente trois heures et dix-huit minutes par cycle, soit un peu plus d'une demi-heure par jour.

Il est actuellement recommandé que les élèves de 7e et 8e années suivent un minimum de 178 minutes de cours d'éducation physique et sanitaire par cycle scolaire de six jours. Cela représente un peu moins de trois heures par cycle ou un peu moins d'une demi-heure par jour.

Pour être admissibles au diplôme de fin d'études, les élèves de secondaire 1 et de secondaire 2 doivent suivre le nombre recommandé de 110 heures-crédits par an de cours d'éducation physique et sanitaire. Il n'existe actuellement dans cette matière aucune exigence en matière de crédits pour les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4.

Dans ses recommandations, le groupe de travail propose que toutes les écoles soient effectivement tenues de suivre le nombre d'heures actuellement recommandé. Il a également proposé d'imposer un crédit en éducation physique et sanitaire pour les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4. Les heures-crédits exigées seraient semblables à celles imposées aux élèves de secondaire 1 et de secondaire 2.

Le Manitoba est au premier rang sur le plan national pour ce qui est du nombre d'enseignants et d'enseignantes diplômés en éducation physique et sanitaire qui travaillent dans les écoles. L'application des recommandations du groupe de travail permettra de renforcer le rôle joué par ces professionnels dévoués vis-à-vis de la santé de nos jeunes.

Même si l'activité physique à l'école est importante, l'élargissement des options offertes aux enfants en la matière est une responsabilité partagée. Nous ne devons pas oublier le rôle vital des parents, des familles et des collectivités dans le soutien de l'activité physique chez les enfants et les adolescents. Le personnel enseignant, les écoles, les parents et les collectivités doivent continuer de travailler ensemble pour faire augmenter les possibilités d'activité physique.

élèves et les écoles à la promotion de l'activité physique chez les enfants et les adolescents. Le groupe de travail recommande donc que :

13. le gouvernement provincial ne se contente pas de recommander, mais qu'il impose le nombre d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire que les élèves des classes de la maternelle à la 8e année devraient suivre. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2007;
14. le gouvernement provincial ne se contente pas de recommander, mais qu'il impose le nombre d'heures de cours d'éducation physique et sanitaire que les élèves des classes de secondaire 1 et secondaire 2 devraient suivre. Les écoles peuvent soit s'acquitter intégralement de cette obligation dans le cadre des horaire des élèves, soit appliquer, pour un maximum de 20 heures sur les 110 heures imposées, un modèle d'exécution à l'extérieur de la classe. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2007;
15. le gouvernement provincial élabore un programme d'études en éducation physique et sanitaire pour les élèves des classes de secondaire 3 et secondaire 4. Cette exigence devrait être mise en œuvre avant l'automne 2008;
16. le gouvernement provincial exige que tous les élèves de secondaire 3 et de secondaire 4 obtiennent deux crédits en éducation physique et sanitaire pour décrocher leur diplôme, en plus des deux crédits imposés en secondaire 1 et secondaire 2. Les écoles peuvent soit intégrer ces crédits aux horaires des élèves, soit appliquer un modèle d'exécution à l'extérieur de la classe. Les parents, les élèves et les écoles devraient travailler ensemble pour déterminer ce qui fonctionnerait le mieux dans leur collectivité afin d'aider les jeunes à assumer la responsabilité de leur condition physique, de promouvoir la découverte d'activités correspondant à leurs intérêts personnels et d'encourager des modes de vie actifs qu'ils conserveront à l'avenir. Cela aidera à minimiser le temps que les élèves consacrent à des activités autres que leurs études générales et donnera aux familles, aux élèves et aux écoles davantage de choix sur les moyens d'inclure plus d'activité physique dans la vie de nos jeunes.

LES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET L'ACCESSIBILITÉ

Le groupe de travail recommande que le gouvernement augmente l'accès aux installations récréatives grâce à l'ouverture des écoles aux collectivités et à la conception innovatrice de nouvelles installations. Il recommande également que le gouvernement encourage les activités pour lesquelles on a moins besoin d'installations, telles que la marche, la bicyclette et le ski. Le groupe de travail recommande donc que :

17. le gouvernement provincial examine les programmes de financement actuels qui procurent des subventions d'immobilisations pour les installations récréatives. L'examen devrait porter sur les options permettant d'accroître le financement de projets qui rendront des installations plus efficientes et moins coûteuses à exploiter et à entretenir. Les installations devraient également rechercher le soutien financier des programmes consacrés à l'efficacité énergétique, comme l'initiative PowerSmart d'Hydro Manitoba. Cette réduction des frais de fonctionnement mènerait à une diminution du coût d'utilisation de l'installation pour les résidents;

18. le gouvernement provincial envisage d'autres options de financement dans le domaine récréatif. Ces fonds pourraient être utilisés pour faciliter l'accès aux programmes récréatifs en réduisant les coûts de fonctionnement et d'entretien. Les fonds pourraient également appuyer les programmes qui ne nécessitent pas d'installation à coûts élevés;
19. le gouvernement provincial travaille avec les divisions scolaires et les administrations locales pour élaborer des normes applicables aux accords sur l'utilisation communautaire des écoles. Ces normes aideraient à accroître l'usage partagé des installations communautaires et scolaires en minimisant les frais d'utilisateur, tout en prévoyant la souplesse nécessaire en fonction du contexte et des besoins locaux;
20. le gouvernement provincial travaille avec les divisions scolaires pour déterminer et régler les coûts financiers de ces accords;
21. le gouvernement provincial exige que la conception des nouvelles écoles, des nouvelles installations récréatives et des nouveaux centres communautaires comprenne des options pour les loisirs, comme des sentiers de randonnée, des chemins et des terrains de jeux. Ces installations devraient être élaborées en consultation avec les collectivités et être ouvertes à tous les résidants, y compris les enfants, les familles et les personnes âgées.

LE LEADERSHIP EN ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement préconise le recours à un plus grand nombre de directeurs des loisirs dans toute la province et qu'il encourage le leadership chez les jeunes dans les activités récréatives. Le groupe de travail recommande donc que :

22. le gouvernement provincial examine le financement des directeurs et directrices des loisirs dans les collectivités manitobaines. Un directeur des loisirs devrait être en place dans chaque secteur de la province. Le gouvernement du Manitoba devrait envisager la mise en place d'incitations à l'intention des municipalités et des Premières nations afin d'encourager une hausse du nombre de directeurs des loisirs dans toute la province. Le gouvernement devrait aussi étudier les options en matière d'exécution des programmes, ainsi que des questions comme l'élargissement des zones de service et des services communs parmi les administrations locales et entre ces dernières et les collectivités des Premières nations;
23. le gouvernement provincial étudie d'allouer les incitations proposées par l'entremise de programmes de subventions des activités récréatives comme le programme « Possibilités récréatives : Partenaires dans les loisirs ». Des lignes directrices devraient être élaborées pour garantir que les fonds sont affectés à des activités facilement accessibles et d'intérêt général;
24. le gouvernement provincial envisage d'élargir les occasions d'apprentissage à l'intention des directeurs des loisirs, des bénévoles et d'autres membres intéressés des collectivités afin de promouvoir des programmes récréatifs de qualité accessibles à un grand nombre de Manitobains;
25. le gouvernement provincial encourage le leadership des jeunes dans le domaine des loisirs par des programmes de leadership pour jeunes, des possibilités de bénévolat ou des programmes d'emploi.

LE TRANSPORT ACTIF

Le groupe de travaille recommande que le gouvernement encourage le transport actif chez les jeunes. Le groupe de travail recommande donc que :

26. le gouvernement provincial continue de travailler avec Resource Conservation Manitoba à des programmes comme le Défi Transport et Aller retour actif et sécuritaire pour l'école afin de soutenir le transport actif chez les jeunes;
27. le gouvernement provincial collabore avec Resource Conservation Manitoba et d'autres partenaires pour créer un réseau manitobain de transport des élèves. Le réseau appuiera les efforts dirigés par les élèves mêmes pour réduire les obstacles au transport actif et pour accroître le transport actif parmi les jeunes.

LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Le groupe de travail recommande que le gouvernement entreprenne diverses initiatives éducatives portant notamment sur la sécurité nautique, le port du casque de bicyclette et la sécurité à la ferme pour réduire le nombre de blessures non intentionnelles tout en maintenant un haut niveau d'activité chez les jeunes.
Le groupe de travail recommande donc que :

28. le gouvernement provincial fasse de la prévention des blessures chez les enfants une priorité dans son travail pour élaborer une stratégie provinciale de prévention des blessures et dans les initiatives connexes;
29. le gouvernement provincial continue de promouvoir la prévention des blessures par l'entremise des collectivités et des écoles - à l'aide de cours d'éducation physique et sanitaire - et de l'initiative Santé à l'école;
30. le gouvernement provincial travaille avec la Coalition for Safer Waters et d'autres partenaires pour adopter et mettre en œuvre une stratégie provinciale de prévention de la noyade et de sécurité nautique conforme au cadre provincial pour une stratégie de prévention des blessures;
31. le gouvernement provincial assure la promotion des initiatives d'éducation sur la sécurité à la ferme visant les enfants et les adolescents;
32. le gouvernement provincial mène une campagne d'information du public pour promouvoir le port du casque de bicyclette tout en adoptant des mesures aidant les familles à faible revenu à acheter de tels casques. Cette campagne servira à accroître le port du casque et l'usage de la bicyclette. Elle sera évaluée en mesurant la fréquence du port du casque au bout de trois ans;
33. le gouvernement provincial exige des écoles qu'elles veillent à ce que le matériel de sécurité adéquat soit disponible et facilement accessible pour toutes les excursions scolaires.

LES FAMILLES À FAIBLE REVENU

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'accès à une bonne nutrition et à des possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu. Le groupe de travail recommande donc que :

34. le gouvernement provincial continue de faire des efforts concertés pour faire face aux défis importants que représente la pauvreté pour la santé des Manitobains et des Manitobaines et pour leur capacité à avoir des modes de vie sains;
35. le gouvernement provincial continue de faire des efforts concertés pour fournir des appuis en vue d'améliorer la nutrition ainsi que des

possibilités d'activité physique pour les familles à faible revenu.

LES COLLECTIVITÉS DES PREMIÈRES NATIONS

Le groupe de travail recommande que le gouvernement fasse en sorte que soient à la disposition des collectivités des Premières nations davantage d'aliments traditionnels et nutritifs et de programmes d'activité physique et de loisirs qui soient propres à leur culture. Le groupe de travail recommande donc que :

36. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations pour résoudre des problèmes liés à l'accès aux aliments traditionnels et aux jardins communautaires. Le gouvernement devrait par ailleurs faciliter l'établissement de petites entreprises dans les régions éloignées et mettre en place des moyens de remédier aux coûts élevés de la nourriture dans ces régions. Il conviendrait de tenir compte du contexte et des besoins particuliers de chaque première nation et de leur emplacement ou isolement géographique;
37. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations, le secteur privé, le gouvernement fédéral et ses organismes tels les centres de santé et les écoles fédérales afin de promouvoir plus avant les pratiques et les valeurs traditionnelles autochtones. Il faudrait encourager les programmes d'activité physique propres à leur culture et des installations et programmes récréatifs améliorés pour les enfants et les adolescents autochtones, de même que de meilleurs options nutritionnelles;
38. le gouvernement provincial et le gouvernement fédéral travaillent ensemble pour élaborer des projets qui desservent à la fois les Premières nations et les collectivités avoisinantes lorsque cela est possible. Les deux ordres de gouvernement devraient aussi collaborer pour étendre les possibilités de formation et d'emploi dans les collectivités éloignées pendant la construction de ce genre de projets;
39. le gouvernement provincial travaille avec les collectivités des Premières nations et la Coalition for Safer Waters afin de tenter de régler les problèmes de sécurité nautique touchant les enfants et les adolescents autochtones.

LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le groupe de travail recommande que le gouvernement améliore l'éducation relative au bien-être et à la santé mentale et ses soutiens aux jeunes afin de prévenir et de s'employer à résoudre des problèmes tels que les troubles de l'alimentation, la dépression, l'alcoolisme, la toxicomanie et d'autres préoccupations connexes. Le groupe de travail recommande donc que :

40. le gouvernement provincial appuie l'éducation et la promotion intégrées du bien-être et de la santé mentale grâce à la formation et au soutien par les pairs;
41. le gouvernement provincial continue d'appliquer des pratiques exemplaires pour renforcer les initiatives de prévention et les services de traitement à l'intention des enfants et des adolescents concernant les conséquences néfastes de l'alcoolisme et de la toxicomanie;
42. le gouvernement provincial continue de fournir des ressources et du soutien aux divisions scolaires et aux écoles afin de les aider à fournir un environnement d'apprentissage sécuritaire pour leurs élèves;

43. le gouvernement provincial élabore et mette en œuvre une stratégie provinciale de prévention du suicide;

44. le gouvernement provincial élargisse et améliore les services de ligne d'écoute téléphonique afin que les services de prévention du suicide soient effectivement accessibles dans toute la province;

45. le gouvernement provincial étende les services à l'intention des enfants et des adolescents atteints de troubles de l'alimentation;

46. le gouvernement provincial étende les services et les programmes de santé mentale à l'intention des enfants et des adolescents;

47. le gouvernement provincial s'attache à améliorer le dépistage et l'intervention précoces pour les mères touchées par des problèmes de santé mentale comme la dépression postpartale ainsi que les services de soutien à l'intention des familles concernées.

REMERCIEMENTS

PEXPOSÉS ET MÉMOIRES PRÉSENTÉS AU GROUPE DE TRAVAIL MULTIPARTITE *DES ENFANTS EN SANTÉ, POUR UN AVENIR EN SANTÉ*

Le groupe de travail tient à remercier les personnes, les groupes et les organisations qui ont pris le temps de nous communiquer leurs points de vue et de l'information ayant trait à la santé des enfants par des exposés présentés lors de nos réunions, les mémoires, lettres et courriels qui nous ont été envoyés et les questionnaires remplis sur notre site Web. Le groupe de travail remercie également les citoyens intéressés qui ont assisté aux réunions publiques.

SPECTACLES PRÉSENTÉS LORS DES RÉUNIONS PUBLIQUES

Nous remercions les enfants et les adolescents dévoués et talentueux qui nous ont aidé au cours des réunions publiques par des prestations pleines d'énergie faisant la preuve de leurs talents. Nous sommes également reconnaissants à leurs parents, enseignants, entraineurs et dirigeants de leur soutien constant.

WINNIPEG

Churchill Jazz Band

Churchill Bulldogs Football Team

Summer Bear Dance Troupe

St. James Streamers Rhythmic Gymnastics Team, Special Olympics Manitoba

Wolverines Soccer Club, Special Olympics Manitoba

Daniel McIntrye Collegiate Jazz Vocal Ensemble

Daniel McIntrye Collegiate Cheerleaders

Daniel McIntrye Collegiate Leadership Class

ARBORG

Recka Dancers

Teen Hip Hop Dancers

Arborg Early/Middle School Students

158 Fisher Royal Canadian Air Cadets

THOMPSON

Kelly Waterman School of Dance

Thompson Girl Guides

SOURIS

Souris PreSchool Literacy Program

Souris Karate Club

Souris Gymnastics Club

Souris High School Students

Souris Bantam Girls Double A Hockey Team

BRANDON

Brandon Eagles Gymnastics Club

Betty Gibson School Stingers

Brandon Youth Soccer Team

DAUPHIN

Kangs Tae Kwon Do

Zirka Ukrainian Dance Ensemble

Dauphin Clippers High School Football Team

Dauphin Kings Junior Hockey Team

STE. ANNE

Ste. Anne Collegiate Jazz Band

Ste. Anne Aces PeeWee Hockey Team

ÉCOLES OÙ S'EST RENDU LE GROUPE DE TRAVAIL

Le groupe de travail tient à remercier les élèves et le personnel des écoles suivantes de nous avoir si bien accueilli et d'avoir pris le temps de partager avec nous leurs avis sur la vie saine.

Fort Richmond Collegiate

Silver Heights Collegiate

Steinbach Regional Secondary School

Edward Schreyer School

Kelvin High School

Kildonan East Collegiate

Gordon Bell High School

Children of the Earth High School

Mel Johnson School

Virden Collegiate

MacGregor Collegiate

Maples Collegiate Institute

École Christine-Lespérance

FORUM JEUNESSE SUR LA VIE SAINE

Le groupe de travail remercie les élèves de toute la province qui ont participé avec tant d'enthousiasme à cette discussion d'une journée consacrée à la vie saine. Nous sommes également reconnaissants au personnel de chacune des écoles et des divisions scolaires représentées au forum d'avoir facilité la participation de leurs élèves à cette rencontre.

Le groupe de travail tient à souligner toutes les contributions au forum, en particulier celles des organisateurs, des jeunes qui ont soutenu les efforts de logistique et des autres personnes qui ont contribué à la réussite du forum.

GROUPE DE TRAVAIL

Le groupe de travail remercie M. Dan Johnson, conseiller du groupe de travail, et Mme Annalea Mitchell, secrétaire du groupe de travail, de leurs contributions à ses travaux.

QUELQUES CONSIDÉRATIONS SUR LA SANTÉ DE NOS ENFANTS

Des études ont révélé les faits suivants :

- En 2000-2001, quatre jeunes Canadiens de 12 à 19 ans sur cinq n'étaient pas suffisamment actifs pour respecter les lignes directrices internationales en matière de croissance et de développement optimaux. Les filles sont moins actives que les garçons.[109]
- Moins de la moitié des enfants et des adolescents canadiens dépensent suffisamment d'énergie en étant quotidiennement actifs pour respecter les lignes directrices en matière de croissance et de développement. « En un mot, la plupart des enfants canadiens ne sont pas modérément (p. ex., par la marche) ou vigoureusement (p. ex., en courant, escaladant, nageant) actifs pendant une durée de 30 à 60 minutes chaque jour ».[110]
- C'est chez les enfants que les taux d'obésité augmentent le plus rapidement. Au cours des vingt dernières années, la proportion d'enfants canadiens en surpoids ou obèses a presque triplé.[111]
- En 2000-2001, la proportion de garçons de 7 à 13 ans en surpoids était de 20 %; elle était de 17 % dans le cas des filles. La proportion d'enfants obèses était de 9 % chez les garçons et de 10 % chez les filles.[112]
- La consommation croissante de boissons gazeuses est liée à l'obésité. Au Canada, cette consommation a augmenté de près de 80 % de 1976 à 2002, alors que la consommation globale de lait a baissé pendant la même période.[113]
- La télévision est l'activité sédentaire la plus courante des enfants canadiens. La moitié des enfants et des adolescents canadiens passent de deux à quatre heures par jour devant la télévision.[114] En 2002, les Canadiens de plus de 12 ans ont passé en moyenne 21,8 heures par semaine à regarder la télévision.[115] Les études réalisées sur ce thème laissent penser que les enfants qui passent plus de deux heures par jour devant la télévision ont plus de chances d'être en surpoids ou obèses.[116]
- Près de la moitié des enfants et des adolescents canadiens passent trois heures ou plus à l'ordinateur par jour en fin de semaine et nos jeunes sont parmi les premiers dans le monde en ce qui concerne l'usage de l'ordinateur. Des données complètes sur l'usage des jeux vidéos ne sont pas encore disponibles.[117]
- Seuls 43 % des parents sont en moyenne régulièrement actifs avec leurs enfants. Le nombre de parents qui le sont baisse de 25 % une fois que l'enfant atteint l'âge de cinq ans et de 30 % supplémentaires lorsque l'enfant a 13 ans.[118]
- Les jeunes en surpoids risquent davantage de souffrir de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'autres maladies chroniques et de problèmes de santé mentale.
- Au Manitoba, 20 % des jeunes de 15 à 19 ans fument.[119]

ANNEXE 2

FACTEURS QUI INFLUENT SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

De nombreux facteurs influencent nos habitudes alimentaires et notre degré d'activité physique, en particulier :

- la grande disponibilité d'aliments et boissons bon marché à forte teneur en sucre et en gras;
- les portions « grande taille » (aliments et boissons);
- la promotion d'aliments à forte teneur en sucre et en gras axée directement sur les enfants et les jeunes;
- l'accélération de la cadence de la vie moderne;
- la pression sociale favorisant la conformité avec un type d'aspect physique;
- l'abordabilité ou l'indisponibilité des aliments nutritifs et des occasions d'activités récréatives et physiques;
- l'utilisation accrue des véhicules automobiles et la diminution de la pratique de la marche et de la bicyclette;
- le manque de connaissances sur la nutrition et l'activité physique;
- l'augmentation du temps consacré à des activités de divertissement sédentaires, comme la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur.

ANNEXE 3

QUESTIONS DU GROUPE DE TRAVAIL SUR LA VIE SAINE

Un document de discussion mis à la disposition des Manitobains et des Manitobaines posait à des fins de réflexion des questions axées sur la nutrition, l'activité physique et la prévention des blessures non intentionnelles pour ce qui a trait aux enfants et aux adolescents (jusqu'à 18 ans). Ce document était accessible en ligne à l'adresse www.manitoba.ca/healthykids, aux réunions publiques ou sur demande en appelant la ligne sans frais. Voici certaines des questions posées :

- Qu'est-ce qu'une vie saine?
- De quels renseignements et soutien les parents et les familles ont-ils besoin pour fournir un cadre de vie sain à leurs enfants?
- De quels renseignements et soutien les enfants et les jeunes ont-ils besoin pour les aider à faire des choix santé et à mener une vie active et saine?
- Quels sont les obstacles qui rendent difficiles la pratique d'une saine alimentation, l'activité physique et la prévention des blessures? Que peut-on faire pour les surmonter?
- Que peut-on faire pour réduire les disparités en matière de santé et pour améliorer l'accès à des conditions de vie saines chez tous les Manitobains?
- Quel est le rôle des écoles, des prestataires de soins de santé, des groupes sportifs et récréatifs, des organisations de conditionnement physique et des autres organismes dans nos collectivités à l'égard du soutien des choix santé pour les enfants et les jeunes?
- Quels programmes et initiatives devraient être en place aux échelons local, provincial et national pour promouvoir les conditions de vie saines?
- Y a-t-il actuellement dans votre collectivité des initiatives et programmes novateurs que vous aimeriez faire connaître à d'autres?

ANNEXE 4

LIEUX ET DATES DES RÉUNIONS DU GROUPE DE TRAVAIL

WINNIPEG
Centre de loisirs de Fort Rouge
le mardi 11 janvier

ARBORG
Arborg Community Hall
le mardi 25 janvier

THOMPSON
Juniper Centre
le jeudi 10 février

NATION DES CRIS DE MANTO SIPI
Centre communautaire
le vendredi 11 février

SOURIS
Souris Glenwood Memorial Complex
le lundi 14 février

NATION SIOUX VALLEY DAKOTA
Centre communautaire
le mardi 15 février

BRANDON
Park Community Centre
le mercredi 23 février

WINNIPEG
Centre récréatif Magnus Eliason
le samedi 26 février

DAUPHIN
Dauphin Multi-Purpose Senior Centre
le jeudi 24 février

WINNIPEG
Centre civique St. James
le samedi 5 mars

WINNIPEG
Centre communautaire central
le mercredi 9 mars

ST. ANNE
Club Jovial
le lundi 14 mars

ANNEXE 5

Des exposés publics ont été présentés devant le groupe de travail par les groupes et les organismes suivants :

WINNIPEG

- Manitoba Milk Producers Nutrition Education Department
- Campaign for Pesticide Reduction Winnipeg
- Agencies for School Health
- Resource Conservation Manitoba
- Les diététistes du Canada
- Book Mates Family Learning Centre
- Physical Activity Coalition of Manitoba
- Fondation des maladies du cœur du Manitoba
- Social Planning Council of Winnipeg, Urban Food Security Initiative
- Manitoba Medical Association
- Sport Manitoba
- Manitoba Tobacco Reduction Alliance
- Alliance pour la prévention des maladies chroniques au Canada
- Students Working Against Tobacco, West Kildonan Collegiate
- Manitoba Youth on Tobacco Initiatives
- IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé
- Manitoba Council on Child Nutrition
- Social Planning Council of Winnipeg, Environment Committee
- Downtown Parent/Child Coalition
- Social Planning Council of Winnipeg, Campaign 2000 Committee
- YMCA/YWCA de Winnipeg
- Youville Clinic
- Manitoba Fitness Council
- Association des chiropraticiens du Manitoba
- Office régional de la santé de Winnipeg
- Manitoba Association for Childbirth and Family Education
- Office régional de la santé du Centre du Manitoba
- Centre de recherche de l'Hôpital général de Saint-Boniface, Division des maladies vasculaires, Centre des études de politique de santé
- Girls on the Move
- Okima Development Authority
- Concerned Residents of Winnipeg Inc.
- Manitoba Association of School Psychologists
- Healthy Smile, Happy Child, Manitoba Collective Project for the Prevention of Early Childhood Tooth Decay
- Division scolaire de Winnipeg, conseiller en éducation physique
- Women's Health Clinic
- Athletics Manitoba
- College of Registered Nurses
- Manitoba Physical Education Supervisors' Association
- Manitoba Organization of Disc Sports
- Programme de gestion des loisirs et de développement communautaire, département d'éducation physique et d'études des loisirs, Université du Manitoba
- South East Interlake Early Childhood Development Committee
- Médecin-hygiéniste en chef, province du Manitoba
- Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances
- Association canadienne de physiothérapie
- Eating Disorders Association of Manitoba

- Minor Basketball Association
- Pregnancy and Family Support Services
- Gordon Bell High School Food Services
- Winnipeg Optimal Health Early Years Sports Club
- Queenston School Parent Advisory Council, Gym Committee
- Sport Medicine Council of Manitoba
- Sport Manitoba, Région de Winnipeg
- Manitoba Institute of Child Health
- Association athlétique des écoles secondaires du Manitoba
- Hockey Manitoba
- Special Olympics Manitoba
- Manitoba Aboriginal Sport & Recreation Council Inc.

ARBORG

- Riverton and District Friendship Centre
- Interlake Physical Activity Working Group
- Anishinaabe Mino-Ayaawin
- 158 Fisher Royal Canadian Air Cadets
- Arborg-Bifrost Parks and Recreation Commission
- Office régional de la santé d'Entre-les-Lacs, équipe chargée du bien-être et de la santé de la population
- Sport Manitoba, Interlake Sport Council
- Gym Blast
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique, Division scolaire Interlake

THOMPSON

- Burntwood Healthy Living Coalition
- Office régional de la santé de Burntwood
- Maire de Thompson
- Northern Manitoba Recreation Association
- Élèves du RD Parker Collegiate
- Sport Manitoba, Région de Norman
- Thompson Boys and Girls Club
- Professeurs d'éducation physique du RD Parker Collegiate
- Thompson Ski Club Inc.

NATION DES CRIS DE MANTO SIPI

- Chef de la nation des Cris de Manto Sipi
- Résidants de la collectivité

SOURIS

- Office régional de la santé d'Assiniboine, équipe de promotion de la santé
- Westman Recreation Practitioners Association
- Souris School, Parent Advisory Council
- Recreation Connections Manitoba
- Virden Collegiate, initiative Santé à l'école
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique, Division scolaire Southwest Horizon

NATION SIOUX VALLEY DAKOTA

- Chef de la nation Sioux Valley Dakota
- Centre de santé Sioux Valley, Programme de la justice pour les jeunes, Programme canadien de nutrition prénatale, Programmes à l'intention des jeunes, Programme consacré aux troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale, Programme bien-être et Initiative sur le diabète chez les Autochtones
- Oyate Chistinapida (Sioux Valley Day Care)

BRANDON

- Westman Dietitians Network
- Manitoba Association of Home Economists, SouthWest Branch
- Office régional de la santé de Brandon
- Association manitobaine des enseignant.e.s en éducation physique
- Sport Manitoba, Westman Regional Sports Council
- Brandon Youth Soccer Association
- Brandon Tai Chi Society
- Ville de Brandon, comité sur la pauvreté

- Westman Healthy Lifestyles Coalition
- Ville de Brandon, services communautaires
- Université de Brandon, département d'éducation physique
- Booster Juice

DAUPHIN

- Office régional de la santé des Parcs
- Dauphin Friendship Centre Inc.
- Food for Thought Program, Dauphin Friendship Centre Inc.
- Sport Manitoba, Parkland Sports Council
- Kang's Tae Kwon Do Academy
- Manitoba Association of Home Economists, Parkland Branch
- Élèves de la Mackenzie Middle School
- Healthy Dauphin
- Bosiak's Gym
- Dauphin Gymnastics Club
- WEB Future (Women Embracing a Better Future)
- Parkland Campus Kids Daycare
- Silverton Women's Institute
- Parkland Association of Recreation Directors

STE. ANNE

- Ste. Anne Elementary School et Ste. Anne Collegiate
- South Eastman Regional Diabetes Advisory Committee
- Healthy Child Coalition, Central Region
- South Eastman Parent Child Coalition
- Élèves du Ste. Anne Collegiate
- Sport Manitoba, Eastman Sports Council
- Schoolyard Partnership for Active Daily Enjoyment (SPADE)
- Eastman Recreation Professionals
- Cooks Creek Dance Academy
- X Company, Physical Arts Training Performance Team

Des mémoires et de l'information ont été reçus par la poste et par courriel des groupes et organismes suivants :

- Société canadienne de pédiatrie
- Élèves des cours d'éducation physique des classes de S1 et de S3 au Dakota Collegiate
- Winnipeg Harvest
- Municipalité rurale d'Edward
- Healthy Living Program, West Central Community, Winnipeg
- Centennial School, Comprehensive Wellness Program, Division scolaire Sunrise
- Interlake Healthy Choices Nutrition Group
- Université du Manitoba, faculté d'éducation physique et d'études des loisirs; Université de Brandon, département d'éducation physique; Université de Winnipeg, département de kinésiologie et études appliquées sur la santé
- Brandon and District Labour Council
- Manitoba Women's Institute
- Office régional de la santé de Burntwood, programme de santé mentale
- Mount Carmel Clinic
- Beaumont School "Lunch Bunch", Division scolaire Pembina Trails
- Burntwood Food Security Committee
- Day Nursery Centre
- Division scolaire Fort La Bosse
- Université du Manitoba, faculté d'éducation physique et d'études des loisirs
- North Eastman Health Association, Regional Diabetes Program Prevention Team
- Virden Collegiate Advisory Council for School Leadership
- Healthy Child Coalition, Central Region
- Scouts Canada, région du Manitoba
- Division scolaire Louis Riel
- Healthy Change
- Manitoba Association of Home Economists
- Boissons rafraîchissantes

RÉFÉRENCES

1) Les lignes directrices canadiennes pour la classification du poids recommandées par Santé Canada ont recours à l'indice de masse corporelle (IMC) et au tour de taille pour évaluer les risques de développement de problèmes de santé associés à un poids excessif ou à un poids insuffisant. Elles s'appliquent aux adultes de 18 ans et plus, à l'exception des femmes enceintes et des femmes qui allaitent.

L'indicateur le plus répandu, l'IMC, repose sur le ratio poids-taille. Il comprend quatre catégories :

- poids insuffisant (IMC inférieur à 18,5);
- poids normal (IMC 18,5 à 24,9);
- excès de poids (IMC 25 à 29,9);
- obésité (IMC 30 et plus).

Le système de classification a ses limites, car il peut sous-estimer ou surestimer les risques pour la santé de certains adultes - par exemple, les jeunes adultes dont la croissance n'est pas achevée, les adultes qui sont naturellement très minces et ceux qui ont une très forte musculature, comme les athlètes.

Un médecin ou autre professionnel de la santé est la personne la mieux qualifiée pour déterminer si un enfant ou un jeune a un poids sain.

2) Stratégie pancanadienne intégrée en matière de modes de vie sains. Juin 2003. *Document de discussion pour le Symposium sur les modes de vie sains*, Toronto, p. 7.

3) Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. 2002. *Sondage indicateur de l'activité physique*, Ottawa, www.cflri.ca.

4) Katzmarzyk P.T., Gledhill N. et Shephard R.J. « The economic burden of physical inactivity in Canada », *Journal de l'Association médicale canadienne*, 28 novembre 2000.

5) Rapport préparé par SMARTRISK pour IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. 2003. *The Economic Burden of Unintentional INJURY in Manitoba*, Winnipeg, p. 1

6) IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. Focus, Winnipeg, juin 2005, www.hsc.mb.ca/impact/Focus.htm

7) IMPACT, centre de prévention des blessures de l'Hôpital pour enfants, Centre des sciences de la santé. *Injuries & First Nations People. Special Edition of IMPACT ON INJURIES*, hiver 2004-2005

8) La définition d'« aliments vides » n'a pas de rigueur scientifique. Elle sert habituellement à désigner une partie ou la totalité de la grignotine à forte teneur en sucre et en gras, de la restauration-minute, des boissons gazeuses et des friandises. Le Centre for Disease Control des États-unis définit les aliments vides comme suit : « des aliments dont le contenu calorique consiste essentiellement en graisses ou en sucres ajoutés et qui ont des quantités minimes de vitamines et de minéraux ». *CDC School Health Policies and Programs Study (2000) Fact Sheet: Foods and Beverages Sold Outside of School Meal Programs.*

9) Op. cit., 2002, *Sondage indicateur de l'activité physique*

10) Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada 2005. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*, Jeunes en forme Canada, p. 7

11) Initiative sur la santé de la population canadienne. 2004. *Améliorer la santé des Canadiens*, Institut canadien d'information sur la santé, Ottawa, p. 112

12) Ibid. p. 111

13) Ibid. p. 119 et 120.

14) Op. cit. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*. p. 9

15) Initiative sur la santé de la population canadienne. Août 2004. *Le surpoids et l'obésité au Canada : Une perspective de la santé de la population*, Institut canadien d'information sur la santé, p. 27

16) Op. cit. *Échapper la balle - Bulletin canadien de l'activité physique chez les jeunes*. p. 9

17) Ibid. p. 9 et 11

18) Ibid. p. 12

19) Santé Canada - Programme de lutte contre le tabagisme. *Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC), Prévalence du tabagisme 1999-2003*. Ottawa.